MASCULIN

POUR CEUX QUI NE PENSENT PAS COMME LES AUTRES

DOSSIER SPÉCIAL
OBSESSION GONFLETTE
ILS USENT ET EN ABUSENT

LES ACTUS LES + HOT DU MOMENT

LES TALIBANS DURCISSENT LEUR EMPRISE

CHAMPIGNON MAGIQUE VOICI LE VIAGRA DE L'HIMALAYA

TRÉSORS PERDUS À JAMAIS ? ILS N'ONT JAMAIS ÉTÉ RETROUVÉS

FOLIO SEXY
ELLES SCULPTENT LEUR CORPS SANS RELÂCHE...

CONFESSION INTIME
J'ai encore rêvé d'elle et mes draps s'en souviennent

1

MENTAL DE GUERRIER

Un mental de guerrier commence par la clarté d’objectif. Définissez des objectifs précis et mesurables, qu'ils soient personnels ou professionnels.

Divisez ces objectifs en étapes réalisables et avancez de manière progressive. Avoir une vision claire de ce que vous voulez accomplir vous donne une direction et une motivation constante. En fixant des repères sur votre chemin, vous êtes moins susceptible de vous laisser décourager par les obstacles, car vous savez exactement où vous allez et pourquoi.

La discipline est au cœur d'un mental de guerrier. Elle consiste à rester fidèle à vos engagements, même lorsque l'envie ou l'énergie manquent. Créez des routines quotidiennes qui renforcent vos objectifs, que ce soit à travers l’exercice physique, la méditation, la lecture ou la planification de votre journée. La discipline vous aide à renforcer votre volonté et à maintenir le cap, quelles que soient les distractions ou les tentations. Chaque jour où vous suivez votre discipline, vous renforcez votre mental et vous rapprochez de vos objectifs.

EDITO

UNE ÉDITION QUI SONNE COMME ...

Moi, je vis d'amour et de danse
Je vis comme si j'étais en vacances
Je vis comme si j'étais éternelle
Comme si les nouvelles étaient sans problèmes
Moi, je vis d'amour et de rire
Je vis comme si y avait rien à dire
J'ai tout le temps d'écrire mes mémoires
D'écrire mon histoire à l'encre bleue
Laissez-moi danser chanter en liberté tout l'été
Laissez-moi danser laissez-moi
Aller jusqu'au bout du rêve

Monday it's just another morning
Tuesday i only feel like living
Dancing along with every songs

Moi, je vis d'amour et de risque
Quand ça n'va pas je tourne le disque
Je vais, je viens j'ai appris à vivre
Comme si j'étais libre et en équilibre
Moi, je vis d'amour et de rire
Je vis comme si y avait rien à dire
J'ai tout le temps d'écrire mes mémoires
D'écrire mon histoire à l'encre bleue

LAISSEZ-MOI DANSER - DALIDA

2

MENTAL DE GUERRIER

Les guerriers savent que l'adversité est inévitable, mais ils choisissent de voir les défis comme des opportunités de croissance.

Adoptez une attitude positive face aux obstacles en cherchant les leçons à en tirer plutôt que de vous attarder sur les difficultés. La résilience mentale consiste à rebondir après un échec ou une déception en conservant une perspective optimiste. En développant cette capacité à voir le bon côté des choses, vous serez plus apte à surmonter les épreuves sans vous laisser abattre.

Un mental de guerrier ne signifie pas être insensible, mais plutôt maîtriser ses émotions pour ne pas se laisser submerger par elles. Apprenez des techniques de gestion du stress, comme la respiration profonde, la méditation, ou le yoga, pour garder votre calme et votre concentration dans les moments difficiles. En étant capable de contrôler vos réactions émotionnelles, vous évitez les décisions impulsives et maintenez une clarté d'esprit qui vous permet de faire face à toute situation avec lucidité et sang-froid.

Quelle est notre humeur ?

Salut les gars,

Bon, ça y est, les vacances sont finies. Adieu les mojitos au bord de la plage, les siestes à l'ombre d'un palmier, et les barbecues entre potes qui se terminent tard dans la nuit. On retourne au bureau, au rythme effréné des réunions, des deadlines, et des emails qui s'accumulent plus vite que vos photos de vacances sur Instagram. Oui, je sais, le blues de la rentrée commence à pointer le bout de son nez... Mais attendez, avant de déprimer, on va se poser deux minutes et voir les choses sous un autre angle.

D'abord, souvenez-vous pourquoi vous êtes parti en vacances. C'était pour déconnecter, recharger les batteries, et revenir avec l'énergie d'un surfeur prêt à affronter la prochaine vague. Vous l'avez fait, et maintenant, vous êtes prêt à conquérir le monde (ou au moins, à conquérir cette pile de dossiers sur votre bureau). Vous avez pris du temps pour vous, pour vous ressourcer, et ça, c'est déjà un énorme pas en avant.

Ensuite, qui a dit que la rentrée devait forcément être synonyme de morosité ? Au contraire, c'est l'occasion parfaite de se remettre en selle, de faire le point sur ses objectifs, et pourquoi pas, de relever de nouveaux défis. Vous avez peut-être réalisé, entre deux plongeons dans la piscine, que votre job vous plaît vraiment. Ou peut-être que vous avez envie de nouveauté, de pimenter un peu votre quotidien au boulot. C'est le moment idéal pour poser de nouvelles bases, que ce soit en vous lançant dans un projet ambitieux ou simplement en réorganisant votre espace de travail pour vous donner un coup de boost.

Et puis, soyons honnêtes : le bureau, ce n'est pas non plus la fin du monde. Retrouver les collègues, c'est sympa aussi. On reprend les discussions à la machine à café, on échange nos anecdotes de vacances, et on se motive mutuellement pour que cette rentrée soit aussi cool que possible. En plus, n'oubliez pas que vous n'êtes pas seuls. Tout le monde est dans le même bateau, avec encore du sable entre les orteils et une envie irrésistible de repartir en vacances. Alors autant se serrer les coudes et attaquer cette rentrée avec le sourire. Allez, les gars, ne vous laissez pas abattre par le blues de la rentrée. Vous êtes des guerriers, et cette rentrée, vous allez la gérer comme des chefs.

On est ensemble là-dedans, et on va faire en sorte que ce retour au bureau soit aussi stylé que nos plus belles journées d'été.

Société : Clothilde Andoni éditions
Bi-mensuel – édition Septembre 2024

Dir. publication : Lucie Pinzano

Red. publication : Tom Vong

Maquette : Gaelle Kanga

DECRYPTAGE

En mode société

Les plus gros buzz dans le monde sont dans Masculin !

ÉCRIT PAR MIGUEL Z

QUI EST PAVEL DUROV, L'ÉNIGMATIQUE COFONDATEUR DE TELEGRAM ?

Le milliardaire, magnat des réseaux sociaux et cofondateur de l'application très populaire Telegram, Pavel Durov, est resté discret ces dernières années, mais son arrestation en France le 24 août a secoué à la fois le monde des affaires et celui de la politique.

Alors que certains voient dans son arrestation une atteinte à la liberté d'expression, d'autres ont salué la prise de mesures par les autorités pour encadrer ce qu'ils considèrent comme un « far west » numérique. Mais qui est vraiment cet homme mystérieux? Voici un éclairage.

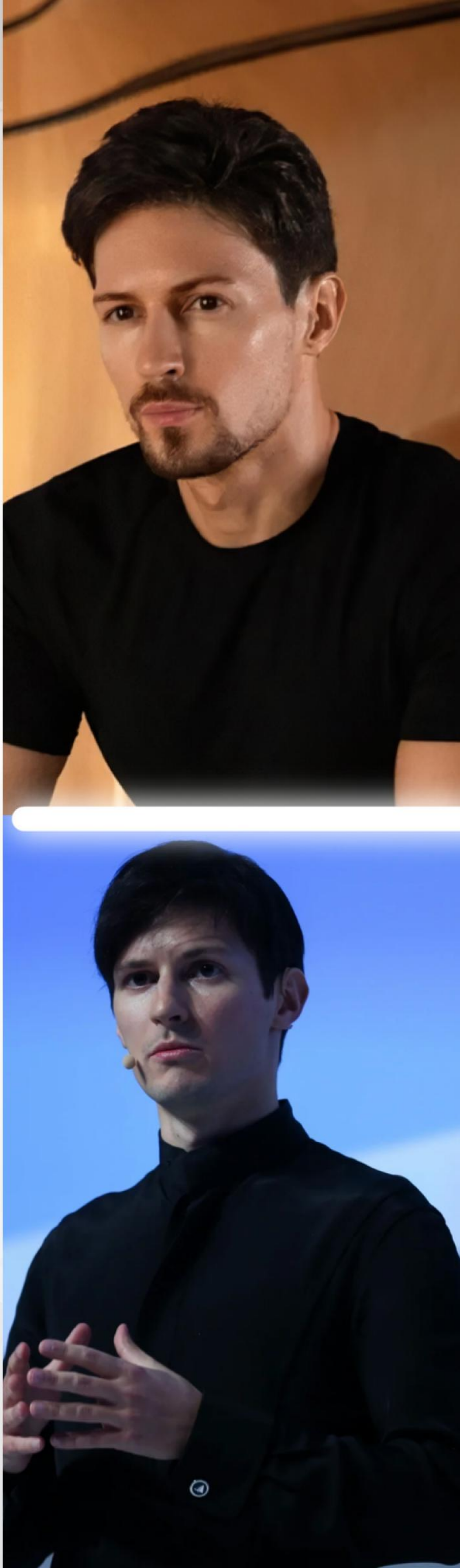
Qui est Pavel Durov ?

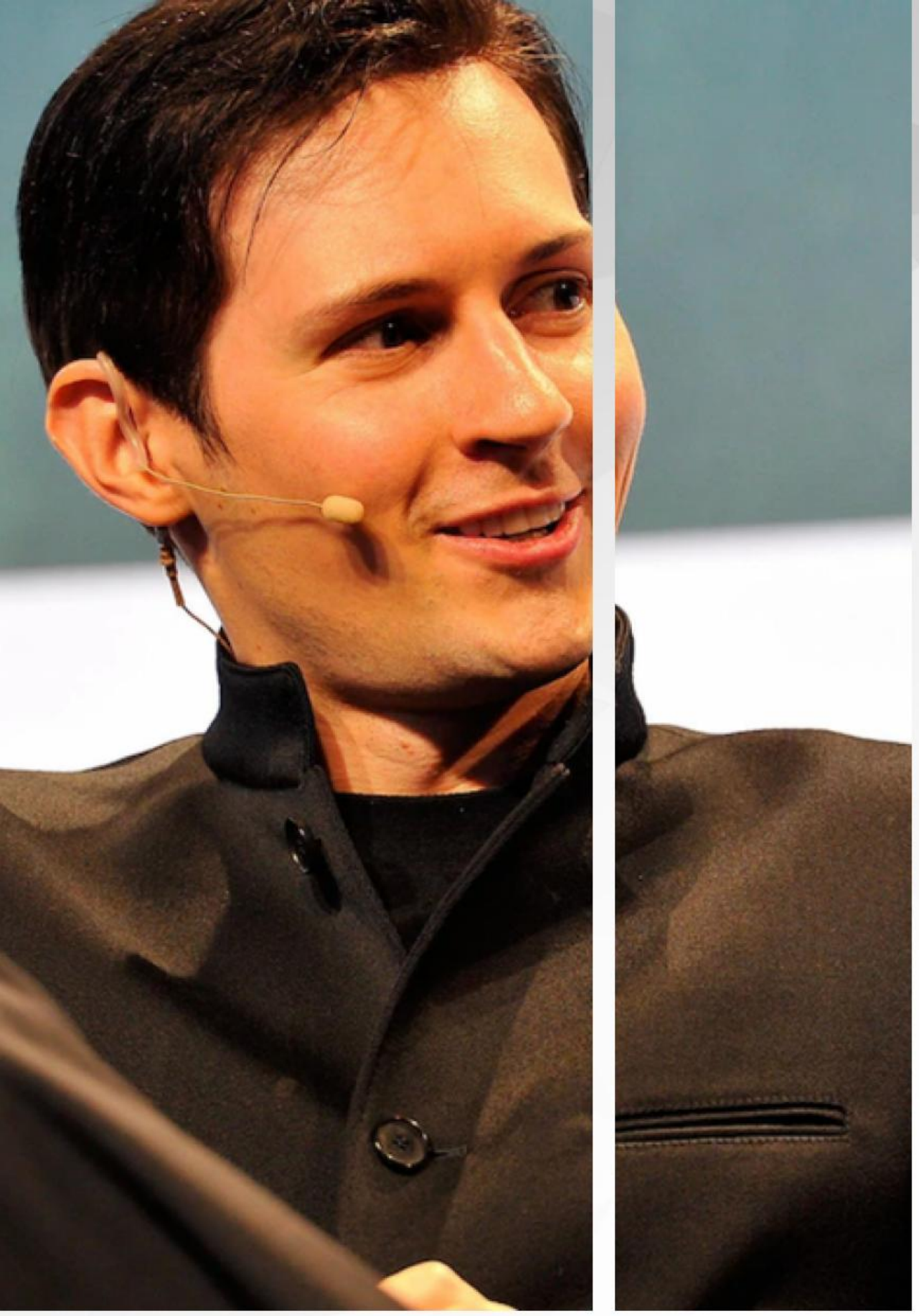
Âgé de 39 ans, Pavel Durov est originaire de Saint-Pétersbourg, en Russie. En 2013, il a cofondé Telegram avec son frère aîné, Nikolaï. Avant la création de Telegram, les deux frères avaient lancé la célèbre plateforme russe de réseaux sociaux VKontakte, ou VK, où Pavel Durov a occupé le poste de PDG de 2006 à 2014, jusqu'à ce qu'il vende ses parts sous la pression des autorités russes. Il possède la citoyenneté russe, française, ainsi que celle des Émirats arabes unis – où Telegram est basé – et de Saint-Kitts-et-Nevis, dans les Caraïbes.

Contrairement à d'autres fondateurs de plateformes numériques, Durov est plutôt réservé et accorde rarement des interviews. Cependant, il s'exprime régulièrement sur sa propre chaîne Telegram, où il partage des mises à jour sur l'application, ses réflexions personnelles et des photos avec ses plus de 11,5 millions d'abonnés. Son dernier message date du 14 août, marquant le 11e anniversaire de l'application.

Le milliardaire russe a été interpellé le 24 août par les autorités françaises alors qu'il descendait de son jet privé près de Paris, après un vol en provenance d'Azerbaïdjan. La police française avait repéré son nom sur la liste des passagers.

Il a été inculpé par les procureurs de 12 infractions liées à des allégations selon lesquelles son application Telegram, réputée pour son cryptage, aurait facilité des activités illégales telles que la pédopornographie et le trafic de drogues. De plus, Telegram aurait refusé de coopérer avec les forces de l'ordre.





Bien que les autorités françaises enquêtaient sur Telegram et Durov depuis plusieurs mois, son arrestation a surpris tout le monde et pourrait, selon certains, servir de signal d'alarme pour les dirigeants d'autres entreprises technologiques accusées de laxisme en matière de modération de contenu et de lutte contre les activités illégales sur leurs plateformes.

Après quatre jours de garde à vue et le paiement d'une caution de près de 7,5 millions de dollars canadiens, Durov a été libéré, mais il lui est interdit de quitter la France en attendant la poursuite de l'enquête.

Comment Telegram Utilise-t-il le Cryptage ?

L'une des fonctionnalités les plus prisées par les 950 millions d'utilisateurs actifs de Telegram est le chiffrement des messages. Cependant, tous les messages échangés sur la plateforme ne sont pas protégés par un cryptage de bout en bout.

D'après John Scott-Railton, chercheur principal au Citizen Lab de l'Université de Toronto, les communications dans les groupes de discussion et les canaux peuvent être consultées par Telegram. De plus, les échanges entre utilisateurs ne sont pas automatiquement chiffrés de bout en bout.

En revanche, l'option de "clavardage secret" offre un cryptage de bout en bout, empêchant ainsi Telegram ou quiconque en dehors des destinataires de lire les messages.

WhatsApp, le principal concurrent de Telegram, applique automatiquement le chiffrement de bout en bout à ses messages. Cependant, WhatsApp appartient à Meta, la société mère de Facebook et d'Instagram, connue pour partager les données et communications des utilisateurs avec les forces de l'ordre et les agences gouvernementales.

Pourquoi Telegram a-t-il une Mauvaise Réputation?
Le cryptage des messages n'est pas le seul élément qui soulève des préoccupations. Telegram propose également des groupes de discussion pouvant accueillir jusqu'à 200 000 membres, ainsi que des canaux permettant aux utilisateurs de diffuser des messages à un nombre illimité d'abonnés. Les gouvernements occidentaux ont souvent reproché à Telegram son manque de modération des contenus.

L'entreprise est également perçue comme peu coopérative avec les organisations qui luttent contre l'exploitation sexuelle des enfants en ligne.

Selon Stephen Sauer, directeur de Cybertip.ca, la ligne téléphonique nationale du Centre canadien de protection de l'enfance (C3P), Telegram est devenu ces dernières années une plateforme majeure pour la diffusion de matériel pédopornographique, y compris des méthodes d'exploitation des enfants.

"Nous avons observé des cas où des jeunes sont poussés vers Telegram par le biais de leurres ou d'incidents de sextorsion", a-t-il expliqué à CBC News.

M. Sauer précise que le C3P contacte Telegram chaque semaine au sujet de contenus ou d'utilisateurs problématiques, mais contrairement à d'autres plateformes, les demandes restent souvent sans réponse.

Telegram a cependant réfuté ces accusations dans une déclaration envoyée à CBC News vendredi. Le porte-parole Remi Vaughn a affirmé que l'entreprise lutte activement contre les contenus nuisibles sur sa plateforme, précisant qu'en août, plus de 50 000 groupes et canaux liés à l'exploitation des enfants ont été supprimés.

"Les modérateurs utilisent une combinaison de surveillance proactive des sections publiques de la plateforme, d'outils d'intelligence artificielle, et de signalements d'utilisateurs pour éliminer chaque jour des millions de contenus préjudiciables qui enfreignent les conditions d'utilisation de Telegram", a déclaré M. Vaughn.

SOS MÉDITERRANÉE : LES COLLECTIVITÉS TERRITORIALES PEUVENT ACCORDER, SOUS CONDITIONS, UNE SUBVENTION À UNE ACTION HUMANITAIRE INTERNATIONALE

Saisi concernant l'attribution de trois subventions par des collectivités territoriales à l'association SOS Méditerranée, le Conseil d'État rappelle aujourd'hui que la législation autorise ces collectivités à soutenir toute action internationale d'aide humanitaire, à condition qu'elle respecte les engagements internationaux de la France et n'empiète pas sur la politique étrangère menée par l'État. Cependant, les collectivités ne peuvent, en offrant ce soutien, prendre parti dans un conflit politique et doivent s'assurer que leurs subventions financent exclusivement des activités véritablement humanitaires, et non politiques. Le Conseil d'État juge les subventions accordées par la Ville de Paris et le département de l'Hérault à SOS Méditerranée conformes à la loi, mais annule celle attribuée par la Ville de Montpellier, estimant qu'elle n'était pas suffisamment ciblée.

Des citoyens ont saisi la juridiction administrative pour contester les subventions octroyées par la Ville de Paris, la Ville de Montpellier et le département de l'Hérault à l'association SOS Méditerranée, engagée dans le sauvetage en mer de migrants en eaux internationales. Après les décisions des tribunaux administratifs et des cours administratives d'appel, le Conseil d'État se prononce aujourd'hui sur ces trois subventions.

Le Conseil d'État rappelle que le législateur a permis aux collectivités territoriales de mettre en œuvre ou de soutenir toute action internationale de coopération, d'aide au développement ou à vocation humanitaire, sans que ces actions aient besoin de répondre à un intérêt public local, de s'inscrire dans les compétences des collectivités ou d'impliquer une autorité locale étrangère.

Des figures influentes de la défense de la liberté d'expression sur Internet se sont mobilisées en soutien à Telegram et à son fondateur, Pavel Durov. Le milliardaire Elon Musk, qui a acquis Twitter en 2022 – désormais appelé X – a pris la parole en faveur de Durov. Celui qui se qualifie lui-même d'absolutiste de la liberté d'expression a publié un message sur X avec le hashtag #freePavel suite à l'arrestation.

De son côté, le journaliste renommé Glenn Greenwald a affirmé sur X que rendre un dirigeant d'entreprise technologique responsable des activités sur sa plateforme établit un précédent dangereux, susceptible d'être utilisé pour forcer les entreprises à censurer des contenus à la demande des gouvernements.

Le débat se concentre à la fois sur la liberté d'expression et sur la question de savoir si les dirigeants de ces entreprises peuvent être tenus directement responsables des actions des utilisateurs sur leurs plateformes, a déclaré M. Stokel-Walker.

Pour M. Sauer, cependant, l'enquête sur Telegram est cruciale et devrait encourager d'autres entreprises à s'engager davantage dans la lutte contre la propagation de contenus nuisibles.

UNE COLLECTIVITÉ TERRITORIALE PEUT LÉGALEMENT SOUTENIR SOS MÉDITERRANÉE

Ces actions doivent respecter les engagements internationaux de la France et ne pas interférer avec les relations internationales conduites par l'État. De plus, elles ne doivent pas conduire une collectivité territoriale à s'engager dans un conflit politique. Ainsi, bien qu'une organisation puisse prendre position dans le débat public, cela n'empêche pas une collectivité de la soutenir pour une action internationale de coopération ou humanitaire, à condition que cette action ne soit pas en réalité une initiative politique. La collectivité doit également s'assurer que son soutien financier est exclusivement destiné à une action de coopération, d'aide au développement ou à caractère humanitaire, et non aux autres activités de l'organisation.

Le Conseil d'État estime que l'activité de sauvetage en mer menée par SOS Méditerranée constitue bien une action internationale humanitaire, et non une activité politique. Il note que cette mission est menée conformément aux principes du droit maritime international, qui impose de secourir les personnes en détresse en mer et de les débarquer dans un lieu sûr dans un délai raisonnable, indépendamment de leur nationalité ou de leur statut, et juge qu'elle ne contrevient pas aux engagements internationaux de la France. Le Conseil d'État observe également que, bien que certains États membres de l'Union européenne aient refusé le débarquement des navires de l'association, celle-ci a respecté ces décisions, et que les autorités françaises ont contesté la légalité de ces refus en vertu du droit maritime international. Il en conclut que cette activité n'interfère pas avec la conduite des relations internationales de la France par l'État.

Étant donné que les conditions légales sont remplies, le Conseil d'État conclut que le fait que les responsables de SOS Méditerranée aient exprimé des opinions dans le débat public sur la politique de l'Union européenne et de certains États en matière de sauvetage en mer ne suffit pas à empêcher les collectivités territoriales de soutenir leur activité de sauvetage en mer, à condition que ce soutien soit strictement réservé à cette mission.

FINANCES PUBLIQUES : DES RECETTES INFÉRIEURES AUX PRÉVISIONS

Bercy est préoccupé. Les recettes de l'État pour l'année 2024 sont en deçà des prévisions, a déclaré jeudi Eric Coquerel, président (LFI) de la commission des finances de l'Assemblée nationale, après une rencontre avec Thomas Cazenave, le ministre démissionnaire des Comptes publics.

« Les recettes sont moins élevées que prévu, que ce soit pour l'impôt sur les sociétés ou l'impôt sur le revenu. La TVA reste stable, mais le mois de juillet n'a pas été bon », a-t-il indiqué, soulignant que cette situation « préoccupe » le gouvernement sortant. Aucun chiffre précis n'a été communiqué concernant ce manque à gagner. Eric Coquerel et Charles de Courson (LIOT), rapporteur général du budget, ont demandé au gouvernement de leur fournir d'ici le 2 septembre le « tiré à part » du budget 2025, qui détaille les crédits envisagés pour chaque ministère, ainsi que des informations sur l'exécution du budget 2024. Thomas Cazenave a rencontré les deux députés jeudi et s'est engagé à leur transmettre d'ici lundi soir un document informel récapitulant les différentes lettres-plafonds envoyées par Matignon à chaque ministère à la mi-août, dans le cadre d'un projet de budget « réversible » que le prochain gouvernement pourra ajuster. Les parlementaires souhaitent également obtenir des précisions sur la mise en œuvre des premiers 10 milliards d'euros d'annulations de crédits ministériels annoncées par Bercy au printemps. Thomas Cazenave a promis que ce document serait disponible courant septembre. En ce qui concerne les 10 autres milliards d'économies prévus, répartis entre les ministères (5 milliards), les collectivités locales (2 milliards), et les nouvelles taxes sur les rentes des énergéticiens et les rachats d'actions (3 milliards), Cazenave a reconnu que Bercy « n'attend plus rien des collectivités », qui n'ont jamais accepté cette demande. Par conséquent, les nouveaux gels budgétaires pour les ministères ont été portés à 7 milliards d'euros.

Le président de la commission des finances estime que, malgré des délais serrés, le nouveau gouvernement pourrait « être dans les temps » pour présenter le projet de loi de finances au Parlement d'ici le 1er octobre, bien qu'il juge difficile d'y apporter sa marque en si peu de temps. Il prévoit de convoquer une commission des finances pour « entamer les travaux » à la fin de la semaine du 9 septembre, anticipant que cette commission « transformera en profondeur » le budget avant les débats parlementaires.

FINANCE CLIMAT : UN PREMIER BROUILLON D'ACCORD VERS LA COP29

Un petit pas, certes, mais un pas tout de même. Ce jeudi, l'ONU climat a dévoilé un projet d'accord sur le financement climatique, qui devrait être adopté en novembre lors de la COP29 à Bakou. Ce document préliminaire, riche d'enseignements, met en lumière les divergences de positions des principaux blocs de pays.

Le document, consulté par l'AFP ce vendredi, sert de base aux négociations qui aboutiront à la COP29, sous la présidence de l'Azerbaïdjan. Il présente sept options encore incomplètes, reflétant les points de vue opposés des différents blocs.

Divergences sur la répartition des contributions financières
Pour rappel, l'objectif central de cette COP est de remplacer l'engagement actuel des pays développés, qui doivent fournir 100 milliards de dollars par an aux pays en développement jusqu'en 2025, par un nouvel objectif.

Sur cette question cruciale, le projet d'accord révèle plusieurs positions divergentes. Le groupe arabe propose que les pays développés s'engagent, pour la période 2025-2029, à fournir un minimum de 441 milliards de dollars par an en subventions, afin de mobiliser, en ajoutant les prêts et financements privés, un total de 1 100 milliards. Le groupe africain, quant à lui, avance un objectif de 1 300 milliards de dollars par an.

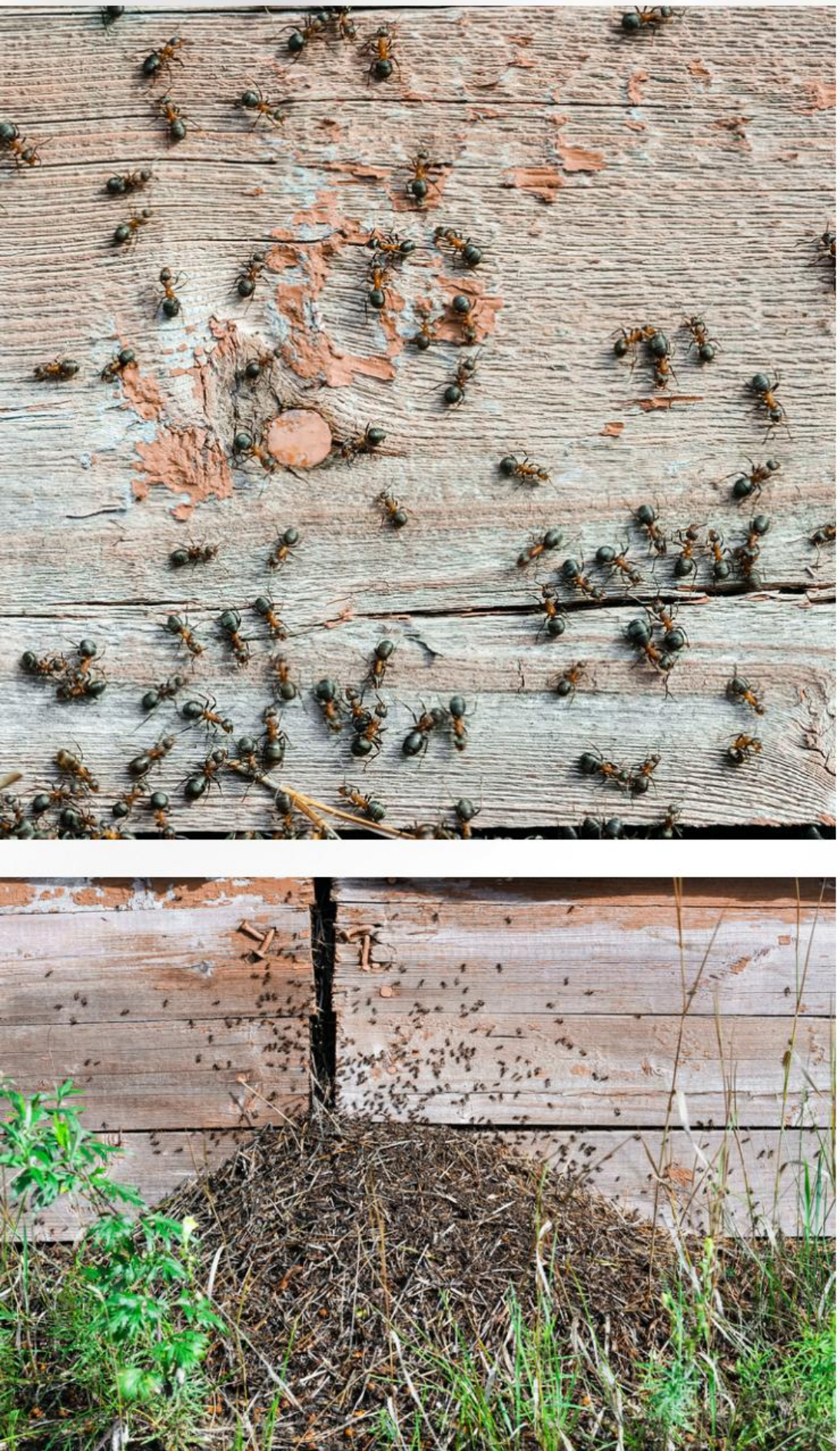
Depuis plusieurs mois, les pays donateurs (définis lors du sommet de Rio en 1992 : États-Unis, Union européenne, Japon, Royaume-Uni, Canada, Suisse, Turquie, Norvège, Islande, Nouvelle-Zélande et Australie) expriment leurs préoccupations quant à la faisabilité de tels montants pour leurs finances publiques. Ils soulignent qu'ils ne sont responsables que d'environ 30 % des émissions historiques et demandent à élargir la base des contributeurs, en incluant la Chine et les pays du Golfe, qui refusent cette proposition.

Pour répondre à ce défi, le Canada suggère que le nouvel objectif soit financé par les pays définis à Rio, ainsi que par ceux dont le Revenu national brut (RNB) dépasse 52 000 dollars par habitant, ou qui figurent parmi les dix premiers émetteurs de gaz à effet de serre cumulés avec un RNB supérieur à 20 000 dollars par habitant.

L'Union européenne appelle à une contribution des pays économiquement forts

L'Union européenne, tout en reconnaissant que les « pays développés doivent continuer à jouer un rôle de premier plan dans la mobilisation du financement » climatique, insiste sur le fait que le nouvel objectif « ne pourra être atteint que si les pays à fortes émissions de GES (gaz à effet de serre) et dotés de grandes capacités économiques se joignent à l'effort ».

Sans avancer de chiffres précis, l'UE indique que l'ensemble des « flux d'investissements mondiaux », publics et privés, devraient atteindre au moins 1 000 milliards de dollars par an d'ici 2035, sans pour autant préciser la part qui incomberait aux pays riches. Cette position est similaire à celle des États-Unis. « Il ne reste plus que 73 jours avant le début de la COP29, et les parties doivent accélérer leurs engagements sur cette priorité de négociation pour parvenir à un consensus », a déclaré Moukhtar Babaïev, ministre azerbaïdjanais de l'Écologie et des Ressources naturelles, qui préside cette 29e Conférence climat de l'ONU.



PREMIÈRE EN EUROPE. DÉCOUVERTE ALARMANTE D'UNE COLONIE D'ABEILLES NAINES ROUGES INVASIVES

Dave Goulson, professeur de biologie à l'Université du Sussex, qui n'a pas été impliqué dans l'étude publiée dans le Journal of Apicultural Research, une revue scientifique spécialisée dans la recherche sur les abeilles, a déclaré au média britannique The Guardian que "l'Apis florea pourrait entrer en concurrence pour le pollen et le nectar avec nos pollinisateurs indigènes, un groupe d'insectes déjà en déclin. De plus, il est très probable que ces abeilles transportent de nombreuses maladies contre lesquelles les abeilles européennes ont peu de défense." D'après le rapport, cette espèce d'abeille a étendu son habitat de l'Asie vers le Moyen-Orient et le nord-est de l'Afrique, mais jusqu'à présent, elle n'avait jamais été repérée en Europe.

Une colonie de 2 000 abeilles adultes arrivée par un navire commercial
Lorsqu'une colonie de 2 000 abeilles a été découverte, des tests ADN ont été effectués pour confirmer l'espèce, et une fois l'identification vérifiée, le nid a été détruit. Cependant, les scientifiques soupçonnent que certaines abeilles avaient déjà quitté la colonie pour établir un autre nid ailleurs. Juliana Rangel, professeure d'apiculture à l'Université Texas A&M, a déclaré au média britannique que le nid se trouvait non loin du port franc de Birżebbuġa, dans le sud-est de Malte, et que les insectes pourraient avoir été introduits par un navire commercial.

Elle explique au journal britannique que "c'est l'une des principales voies (et des plus rapides) par lesquelles différentes sous-espèces d'Apis mellifera, ainsi que d'autres espèces d'abeilles, de guêpes, et autres insectes volants peuvent se déplacer de leurs habitats d'origine vers des régions plus éloignées".

Une nouvelle preuve de la crise climatique

La biologiste a ajouté que l'arrivée de ces insectes est une nouvelle indication du réchauffement climatique. Une information également relayée par FICSUM, un organisme indépendant affilié à l'université de Montréal, qui souligne que l'augmentation des températures en raison de la crise climatique facilite la propagation des espèces vers de nouveaux territoires. Les chercheurs indiquent que les hivers doux à Malte et dans d'autres régions du sud de l'Europe favorisent la survie de cette espèce invasive. Juliana Rangel anticipe donc une augmentation de ces invasions dans les années à venir, notamment en raison des courtes distances entre les îles de la Méditerranée.

Elle appelle à la vigilance, soulignant l'importance de retirer les spécimens dès leur identification et "de continuer les efforts de surveillance, en particulier dans les ports d'entrée où les essaims [ndlr : groupes d'abeilles] peuvent arriver par voie maritime".

Qu'est-ce que l'abeille Apis florea ?

D'après le site spécialisé PictureInsect, l'Apis florea, également connue sous le nom d'abeille naine asiatique, mesure environ 3,27 mm de long. Comme son nom l'indique, elle est principalement présente en Asie, mais aussi en Afrique. Elle vit à une altitude inférieure à 500 mètres et son nid ne comprend qu'un seul rayon construit à l'air libre sur une branche d'arbre. La partie supérieure du nid est un plateau qu'elles utilisent pour communiquer par leur "danse".

Bien qu'elles ne soient pas dangereuses pour l'Homme, leurs piqûres peuvent provoquer des réactions toxiques.

Depuis une décennie, ce projet scientifique avant-gardiste collabore avec cet observatoire, financé par le gouvernement américain et construit dans les années 1950, pour détecter des "technosignatures", c'est-à-dire des signes de technologies émanant de l'extérieur de notre système solaire. La recherche d'intelligence extraterrestre (SETI) a longtemps été perçue comme un domaine réservé aux marginaux et avait même perdu son financement du Congrès il y a trente ans. Aujourd'hui, cependant, ce domaine connaît un renouveau et attire de nombreux jeunes diplômés, grâce aux avancées en intelligence artificielle et en apprentissage automatique, ainsi qu'aux récentes découvertes montrant que presque chaque étoile possède des planètes, dont beaucoup pourraient ressembler à la Terre.

"Je crois que nous vivons une sorte d'âge d'or", s'enthousiasme Steve Croft, radioastronome formé à Oxford, qui a commencé sa carrière en étudiant des phénomènes astrophysiques comme les trous noirs.

Pour les habitants de la région, cela signifie une absence de réseau téléphonique et une connexion Wi-Fi limitée. Les véhicules qui transportent le personnel vers et depuis l'observatoire fonctionnent au diesel, car les bougies d'allumage des voitures à essence produisent des interférences électriques.

"Je pense que la population est fière d'accueillir ici une installation scientifique de premier ordre", affirme Paul Vosteen, qui travaille à l'observatoire depuis huit ans. Debout sur la plate-forme la plus haute de la parabole de 100 mètres, il pointe du doigt les monts Allegheny, qui forment une barrière naturelle contre les signaux radio environnants.

A L'OBSERVATOIRE DE GREEN BANK, L'"ÂGE D'OR" DE LA RECHERCHE D'EXTRATERRESTRES

Niché au cœur des montagnes d'une région isolée de Virginie-Occidentale, dans l'est des États-Unis, un immense radiotélescope entame sa surveillance nocturne : comme chaque nuit, il explore les mystères de l'Univers, en quête de réponses.

Si une civilisation extraterrestre existe ailleurs que sur Terre, les équipes de l'observatoire de Green Bank, qui abrite le plus grand radiotélescope orientable au monde, pourraient bien être les premières à en avoir connaissance.

"Les gens se posent la question de savoir +sommes-nous seuls dans l'Univers?+ depuis qu'ils lèvent les yeux vers le ciel étoilé et s'interrogent sur la possibilité d'autres mondes", explique Steve Croft, scientifique engagé dans l'initiative Breakthrough Listen.

La radioastronomie est née d'une découverte fortuite, lorsque le physicien américain Karl Jansky a détecté en 1933 des ondes radio provenant du centre de notre galaxie, la Voie lactée. Depuis, les astronomes l'utilisent pour observer au-delà des planètes, des étoiles et de la poussière qui bloquent la vue des télescopes optiques.

La radioastronomie a conduit à de nombreuses découvertes importantes — de la détection des pulsars à l'observation de l'hydrogène atomique, en passant par la découverte plus récente des sursauts radio rapides. Et selon une hypothèse persistante, si d'autres civilisations existent, elles pourraient également émettre des ondes radio, tout comme notre civilisation le fait depuis le XIXe siècle.

Dans le roman "Contact" de Carl Sagan, l'humanité reçoit un signal extraterrestre par la retransmission d'un discours d'Adolf Hitler de 1936 — le premier signal télévisé suffisamment puissant pour quitter l'atmosphère terrestre.

"Nos chances augmentent"

Chaque année, pendant une semaine à la fin du printemps, une équipe de Breakthrough Listen, rattachée à l'Université de Californie à Berkeley, se rend à l'observatoire, au moment où les rails supportant la structure de 7 700 tonnes sont entretenus.

"Chaque fois que je suis ici, je ressens une paix intérieure", confie Matt Lebofsky, responsable informatique pour le projet. "Sans téléphone portable ni télévision, c'est un environnement propice à la concentration."

"Parfois, nous devons plonger dans les détails techniques pour comprendre vraiment comment nos serveurs fonctionnent", explique-t-il. À l'intérieur de la salle des serveurs, le bourdonnement de 6 000 disques durs, contenant l'équivalent de données de 40 000 ordinateurs portables, rend la communication difficile.

"Nous recherchons essentiellement des +anomalies+ dans les données", explique Steve Croft.

Ces anomalies pourraient être des signes d'une tentative de communication avec la Terre par des formes de vie extraterrestres, ou des transmissions accidentelles captées par les scientifiques. En 1977, la détection du signal radio surnommé "Wow!", dont l'origine reste un mystère, a captivé la communauté scientifique. Plus récemment, en 2020, un signal appelé "Breakthrough Listen Candidate 1" s'est révélé être une interférence radio d'origine humaine.

"Ce n'est absolument pas décourageant", assure Matt Lebofsky. Au contraire, il se dit plus optimiste que jamais, compte tenu de l'énorme quantité de données collectées et analysées aujourd'hui. "J'ai le sentiment que nos chances augmentent de manière exponentielle chaque année."

LA GRASSE MATINÉE DIMINUERAIT DE 20% LE RISQUE DE MALADIES CARDIAQUES

Encore cinq minutes, pourquoi pas ? Ou même quinze, et pourquoi pas une heure entière, surtout si la grasse matinée a des vertus pour la santé ! C’est en tout cas ce qu’indique une étude chinoise, présentée ce dimanche 1er septembre lors du Congrès de la société européenne de cardiologie 2024, et relayée par The Independent. Cette étude révèle que les personnes qui rattrapent leur manque de sommeil durant le week-end pourraient réduire leur risque de maladies cardiaques de 20%.

« Nous avons constaté un lien entre une compensation adéquate du sommeil et une diminution du risque de maladies cardiaques », explique Yanjun Song, coauteur de l’étude et membre du Centre national des maladies cardiovasculaires de l’hôpital Fuwai à Pékin (Chine). « Ce lien est encore plus marqué chez les personnes souffrant de troubles du sommeil en semaine. »

L’étude se base sur les données autodéclarées de 90 903 personnes issues de la base UK Biobank, qui compile les dossiers médicaux et des informations sur le mode de vie de 500 000 volontaires. L'analyse a particulièrement porté sur les 19 816 participants déclarant un manque de sommeil, c’est-à-dire des nuits de moins de sept heures.

Après quatorze ans de suivi, les chercheurs ont constaté que les personnes qui dorment davantage le week-end réduisent de 19 % leur risque de maladies cardiaques, par rapport à ceux qui ne compensent pas suffisamment. Ce chiffre grimpe à 20 % chez les individus ayant des troubles du sommeil réguliers.

La grasse matinée divisée

Toutefois, il ne faut pas faire de la grasse matinée une habitude. Le professeur James Leiper, directeur médical associé à la British Heart Foundation (« Fondation britannique pour le cœur » en français), loue cette étude qui « rappelle l’importance de dormir au moins sept heures par nuit » et qui invite à « poursuivre les recherches sur les liens entre le sommeil et la santé cardiaque ». Cependant, il insiste sur le fait qu'« une grasse matinée ne remplace pas une nuit complète de sommeil ».

Effectivement, elle n’offre pas un sommeil aussi réparateur qu'une vraie nuit. De plus, se priver de la lumière du matin peut être nocif pour la santé, sans aucun doute. « La grasse matinée perturbe notre rythme biologique », confirme Caroline Rome, sophrologue au centre du sommeil de l'Hôtel-Dieu à Paris, dans les colonnes de Ouest-France. Elle déconseille cette pratique aux insomniaques, car elle n'apporte pas de solution à leur problème. Elle mentionne également, en particulier pour les personnes âgées, un risque de dérèglement du métabolisme et de l'horloge biologique, ainsi qu'une augmentation des risques de diabète de type 2. Pour une meilleure récupération, elle suggère plutôt une « sieste courte, entre 13h et 15h ».

Cela pourrait même se retourner contre vous. Une autre étude menée par des chercheurs de l'Université de l'Arizona souligne que la grasse matinée peut provoquer un « jet lag social ». Cette perturbation des rythmes sociaux affecte l'humeur, l'énergie, le sommeil, et augmente même de 11 % le risque… de maladies cardiaques. En bref, il n'y a pas de solution miracle : il faut prendre soin de son sommeil chaque jour. Comme le résume Caroline Rome, « une personne en bonne santé peut parfois s’accorder une grasse matinée, mais sans en abuser ».

Obsession “testostérone”, elle inquiète !

PAR SIMON MAURINE

Avant de devenir une substance controversée en raison de son usage comme dopant, la testostérone est une hormone naturellement produite par le corps humain. Elle est spécifique aux hommes. Le lundi 11 septembre 2023, l'Agence italienne antidopage (Nado) a temporairement suspendu le joueur international français de la Juventus de Turin, après qu'il ait été testé positif à la testostérone lors d'un contrôle antidopage. Le champion du monde 2018 pourrait cependant faire face à des sanctions beaucoup plus sévères, incluant une suspension de plusieurs années – et potentiellement la fin de sa carrière. Mais qu'est-ce exactement que la testostérone, et pourquoi pose-t-elle problème dans le milieu sportif ?

Avant d'être critiquée pour ses usages dopants, la testostérone est une hormone que le corps humain produit naturellement. « La testostérone est fabriquée par les cellules du testicule », explique à actu.fr le Dr Anna Goujon, urologue au CHU de Rennes (Ille-et-Vilaine).

Elle est donc spécifique aux hommes, les femmes en produisant très peu. Cela explique pourquoi les hommes ont une masse musculaire plus importante que les femmes. Dr Anna Goujon Urologue La production de testostérone commence dès la puberté, lorsque les organes génitaux se développent. « C'est pourquoi on dit souvent que les adolescents sont en pleine "tempête hormonale" », ajoute avec humour le Dr Goujon.

« La testostérone est essentielle pour l'homme »

En plus de ses effets sur la sexualité, la testostérone joue un rôle clé dans la protection cardiovasculaire chez l'homme. Elle est administrée sous forme synthétique chez les hommes souffrant d'un déficit.

« C'est notamment le cas des hommes d'un certain âge qui voient leur production de testostérone diminuer, ou de ceux atteints d'un cancer de la prostate nécessitant une castration chimique », précise le Dr Goujon. La testostérone est vitale pour l'homme, c'est pourquoi elle peut être prescrite dans certains cas spécifiques, uniquement sur ordonnance par un médecin. Dr Anna Goujon Urologue Et comme cette hormone est naturellement présente dans l'organisme, certains pourraient être tentés de l'utiliser pour améliorer discrètement leurs performances sportives.

Plus de force, plus d'énergie, plus de résistance

Dans le cadre sportif, la testostérone est principalement utilisée pour ses effets sur la masse musculaire.

« Elle augmente également l'énergie », complète la chirurgienne urologue.

La testostérone favorise la croissance des cellules musculaires, ce qui entraîne une prise de masse. Elle améliore aussi l'énergie et l'endurance. Dr Anna Goujon Urologue Elle est également utilisée dans le cadre de la transition des femmes transgenres – « pour obtenir une voix plus grave ou favoriser la pousse des poils ». La question des athlètes transgenres est d'ailleurs un sujet sensible dans le monde du sport.

Prenons l'exemple du rugby. Il y a deux ans, la Fédération anglaise de rugby (RFU) avait envisagé d'établir des critères pour interdire la pratique du rugby de contact aux joueuses transgenres, en fonction de leur taille et de leur poids.

La RFU justifiait cela par des préoccupations d'équité, notant que « les hommes biologiques sont en moyenne 25 % à 50 % plus forts, 30 % plus puissants, 40 % plus lourds et environ 15 % plus rapides que les femmes biologiques », selon notre rédaction spécialisée, actu Rugby.

Comme l'EPO dans le cyclisme

C'est donc la modification morphologique et le gain de force procurés par la testostérone qui posent problème dans le sport. L'Agence mondiale antidopage (AMA) a d'ailleurs interdit son usage, la classant parmi les « stéroïdes anabolisants androgènes ».

« De manière similaire à la transformation physique provoquée par l'EPO dans le cyclisme », remarque le Dr Goujon. L'EPO ? Souvenez-vous, c'est ce produit dopant qui a entraîné la chute du cycliste Lance Armstrong.

Ces substances augmentent le transport d'oxygène, et donc, en les stimulant, « on améliore le transport de l'oxygène sur une plus longue durée ». Un avantage pour les sportifs de haut niveau…

Des risques à long terme ?

Mais consommer trop de testostérone, est-ce sans danger pour l'organisme ? À court terme, « cela peut provoquer des changements d'humeur, voire de l'agressivité, ainsi qu'une surstimulation générale de l'organisme », énumère le Dr Goujon. Sur le long terme, l'incertitude demeure. « Le cancer de la prostate est hormono-dépendant. Dire que la prise excessive de testostérone pourrait causer ce type de pathologie… », laisse-t-elle en suspens. Le site infosante.be, géré par le Département de médecine générale de l'Université de Liège et le Centre belge pour la Médecine Basée sur les Preuves (Cebam), mentionne un lien entre l'abus de stéroïdes et des effets secondaires potentiellement graves pour l'homme, tels que l'hypertrophie de la prostate, le cancer de la prostate, une fertilité réduite, une prédisposition au diabète, et une diminution de la résistance aux infections. « Mais étant donné qu'il s'agit d'un médicament prescrit (donc non disponible en vente libre), personne n'est censé viser un surdosage de testostérone », à l'exception des sportifs, conclut le Dr Goujon. Dans le cas de Paul Pogba, il s'agit maintenant de déterminer si la présence élevée de testostérone dans son organisme était intentionnelle ou non.

Qu'est-ce que les stéroïdes anabolisants ?

Les stéroïdes existent naturellement dans de nombreuses hormones et vitamines. Les « stéroïdes anabolisants » sont des composés synthétisés en laboratoire, conçus pour reproduire la structure chimique des stéroïdes présents dans l'hormone masculine, la testostérone. Ces substances sont recherchées par les athlètes et les culturistes en raison de leurs effets sur le développement musculaire (effets anabolisants) et la masculinisation (effets androgéniques).

À l'origine, les stéroïdes anabolisants sont principalement utilisés pour stimuler la croissance chez les animaux d'élevage. Ils sont également prescrits chez l'humain dans certains cas pour traiter des retards pubertaires, des troubles de l'impuissance, ainsi que pour contrer la perte de poids liée au sida ou à d'autres maladies graves.

Les « suppléments » de stéroïdes, comme la déhydroépiandrostérone (DHEA), sont convertis en testostérone ou en un composé similaire par l'organisme. Bien que la recherche sur ces suppléments soit limitée, on estime que, lorsqu'ils sont pris en grande quantité, ils produisent des effets similaires aux stéroïdes anabolisants, ainsi que leurs effets secondaires.

Quelle est l'origine des stéroïdes anabolisants ?

Les stéroïdes anabolisants produits par les entreprises pharmaceutiques ne sont légalement disponibles que sur ordonnance. Toutefois, la plupart des stéroïdes utilisés par les sportifs proviennent de contrebande, sont volés, ou sont fabriqués dans des laboratoires clandestins.

À quoi ressemblent les stéroïdes anabolisants ?

Les stéroïdes anabolisants peuvent se présenter sous forme de comprimés, de capsules, de solutions injectables, ainsi que de crèmes ou de gels à appliquer sur la peau. Les utilisateurs de stéroïdes dans le domaine du culturisme ou de l'haltérophilie prennent souvent des doses pouvant atteindre 100 fois celles prescrites pour un usage médical.

Certaines méthodes d'utilisation rigoureuses sont censées amplifier les effets des stéroïdes tout en réduisant les risques pour le corps. Cependant, aucune étude scientifique n'a confirmé ces allégations. Parmi ces méthodes, on trouve :

L'utilisation cyclique : Alternance entre périodes de consommation et d'abstinence, dans l'idée que l'interruption permettrait au corps de rétablir ses niveaux hormonaux naturels.

Le dosage pyramidal : Prise de stéroïdes sur des cycles de six à douze semaines, en commençant par une faible dose qui est ensuite progressivement augmentée avant d'être réduite à zéro, supposant que le corps s'adapte ainsi aux doses élevées.

Le cumul de produits : Combinaison de plusieurs types de stéroïdes, en mélangeant formes orales et injectables, avec l'idée que cette combinaison améliorerait les effets.

Qui utilise ces produits ?

L'usage des stéroïdes anabolisants est principalement non médical. Les principaux utilisateurs sont les athlètes, cherchant à améliorer leurs performances, ainsi que les culturistes et les jeunes hommes, désireux de développer une apparence plus musclée. On a également observé que les personnes ayant subi des abus ou des agressions ont tendance à utiliser des stéroïdes pour accroître leur masse musculaire, se sentant ainsi mieux protégées.

L'usage de stéroïdes est interdit par le Comité international olympique et de nombreux autres organismes sportifs, tant amateurs que professionnels. Cependant, les tests de dépistage de drogues chez les athlètes professionnels étant coûteux, ils sont souvent réalisés « au hasard » et précédés d'un avertissement. Les tests obligatoires ne sont généralement pratiqués que dans les compétitions internationales.

Selon un sondage réalisé en 2011 auprès d'élèves de l'Ontario de la 7e à la 12e année, 1,2 % ont déclaré avoir utilisé des stéroïdes anabolisants au moins une fois. Une enquête menée en 2004 auprès de Canadiens de 15 ans et plus a révélé que 0,6 % avaient consommé des stéroïdes anabolisants au moins une fois dans leur vie.

Quels sont les effets des stéroïdes anabolisants ?

Les stéroïdes peuvent entraîner une gamme d'effets psychologiques, allant de l'euphorie à l'agressivité. Certaines personnes qui en consomment rapportent une sensation accrue de puissance et d'énergie. Cependant, il est également connu que les stéroïdes peuvent augmenter l'irritabilité, l'anxiété et l'agressivité, provoquant des sautes d'humeur, des symptômes maniaques et même de la paranoïa, particulièrement lorsque consommés en grandes quantités.

Des doses élevées de stéroïdes, notamment lorsqu'elles sont ingérées, peuvent provoquer des nausées, des vomissements et une irritation gastrique. Parmi les autres effets indésirables, on trouve la rétention d'eau et les tremblements.

Cette substance peut-elle créer une dépendance ?

Oui. La dépendance aux stéroïdes diffère de celle associée à de nombreuses autres drogues, car il ne se développe pas de tolérance aux effets des stéroïdes. Cependant, les personnes qui abusent des stéroïdes présentent des signes de dépendance :

Elles continuent à consommer des stéroïdes malgré les effets négatifs physiques ou émotionnels qu'elles ressentent.
Elles consacrent une grande partie de leur temps et de leurs ressources financières à se procurer ces substances.
Elles présentent des symptômes de sevrage tels que des sautes d'humeur, de la fatigue, de l'agitation, de la dépression (qui, lorsqu'elle persiste, peut parfois mener à des tentatives de suicide), une perte d'appétit, des troubles du sommeil, une diminution de la libido, et un désir accru de reprendre des stéroïdes.

Y a-t-il des dangers associés à l'utilisation ?

Oui. Consommer des stéroïdes en grande quantité augmente les risques suivants :

- Hypertrophie cardiaque, anomalies cardiaques, coagulation sanguine, hypertension, crises cardiaques et accidents vasculaires cérébraux. Des cas d'insuffisance cardiaque liée aux stéroïdes ont été signalés chez des athlètes de moins de 30 ans.

- Agressivité et violence (« rage stéroïdale »).

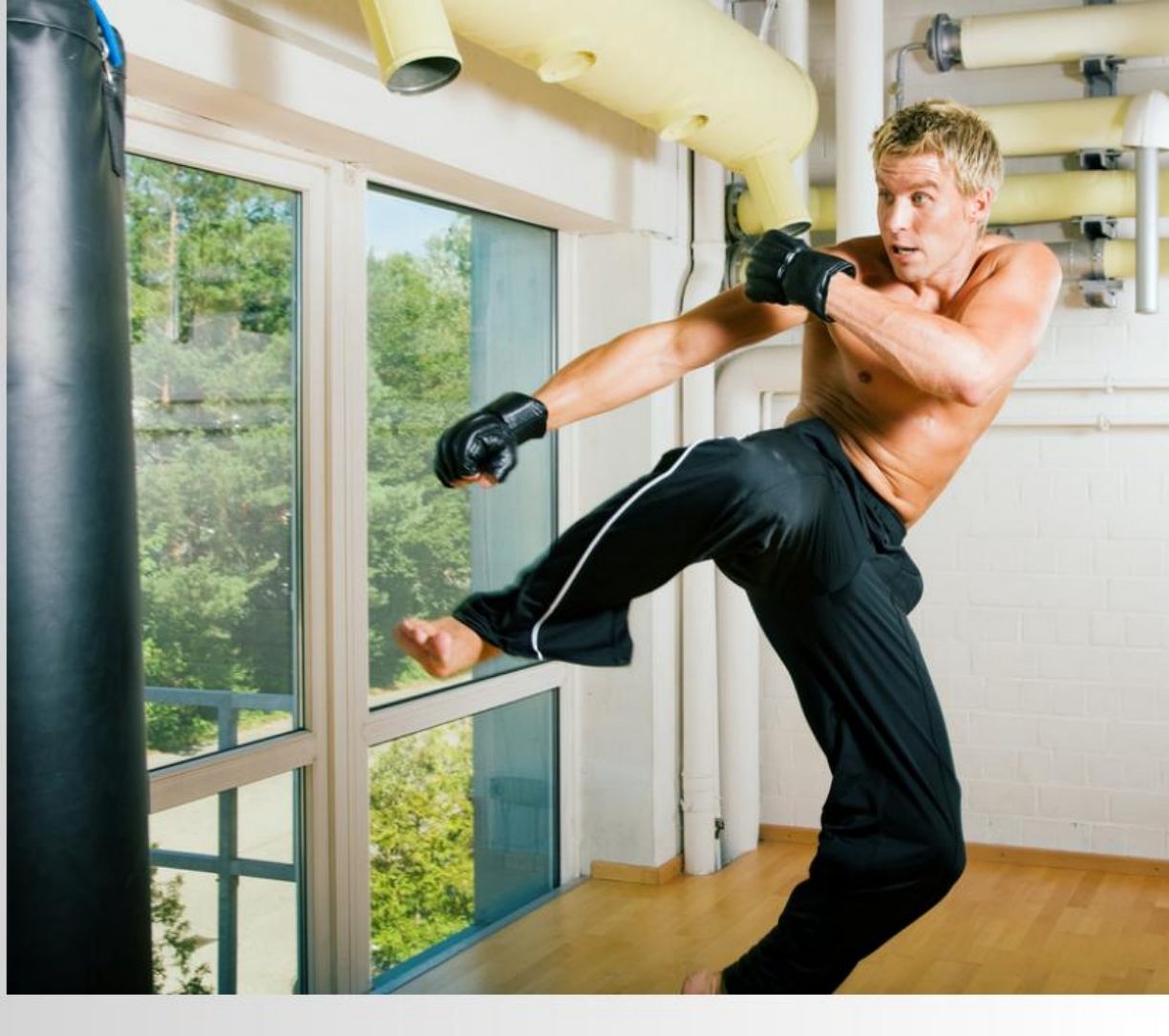
- Altérations négatives de la personnalité, épisodes maniaques, et dépression pouvant persister jusqu'à un an après l'arrêt des stéroïdes.

- Hépatite, hypertrophie du foie, et cancer du foie.

- Réduction de la fertilité chez les hommes et les femmes.

- Rupture de tendons, arrêt de la croissance chez les adolescents.

- Risque d'infection par les virus de l'hépatite ou du VIH si les stéroïdes sont injectés avec des seringues partagées ou non stérilisées.



Quels sont les effets à long terme de l'utilisation de cette substance ?

Certains effets des stéroïdes disparaissent lorsque l'usage est interrompu, mais d'autres peuvent être permanents. Parmi les effets à long terme de la consommation de stéroïdes, on peut citer :

- Acné, kystes, peau et cheveux gras, et perte de cheveux chez les deux sexes.

- Chez les hommes, féminisation du corps, notamment un agrandissement permanent des seins.

- Chez les hommes, rétrécissement des testicules, difficultés à uriner ou douleur lors de la miction, et risque accru de cancer de la prostate.

- Chez les femmes, masculinisation du corps, incluant réduction de la taille des seins et de la masse graisseuse corporelle, durcissement de la peau, élargissement du clitoris, voix plus grave, pilosité excessive, perte de cheveux et perturbation ou arrêt du cycle menstruel ; certains de ces effets peuvent devenir permanents si l'usage des stéroïdes se prolonge.

- Chez les enfants et adolescents, des niveaux élevés de testostérone peuvent stopper la croissance des os, empêchant ainsi d'atteindre leur pleine taille adulte.

- Agressivité et violence ; les changements de personnalité cessent généralement lorsque l'usage des stéroïdes est interrompu.

La police dégonfle un vaste trafic de stéroïdes anabolisants dans des salles de sport

Saisie de stéroïdes et d'hormones de croissance dans les Ardennes et la Meuse Plusieurs centaines de boîtes de stéroïdes anabolisants et d'hormones de croissance, d'une valeur estimée à 40.000 euros, ont été confisquées mardi lors d'une vaste opération de police menée dans plusieurs salles de sport des Ardennes et de la Meuse.

L'opération, qui s'est déroulée simultanément dans la Meuse, les Ardennes, la Moselle, la Meurthe-et-Moselle, le Bas-Rhin et en Ille-et-Vilaine, a mobilisé plus de 70 enquêteurs, selon un communiqué de Sophie Partouche, procureure de la République à Verdun. Huit personnes ont été arrêtées et placées en garde à vue.

Ces individus sont principalement accusés de trafic en bande organisée de « substances, plantes, préparations ou médicaments inscrits sur une liste les classant comme substances vénéneuses ». Certains d'entre eux offraient également des services de « coaching chimie » et sont poursuivis pour exercice illégal de la médecine. Dix-sept autres personnes ont été auditionnées librement, a ajouté la magistrate.

Un risque important pour la santé

L'enquête, dirigée par l'Office central de lutte contre les atteintes à l'environnement et à la santé publique (OCLAESP) et la Brigade de recherches de Verdun, a permis d'identifier deux personnes résidant à Sedan (Ardennes) et Stenay (Meuse), qui importaient les produits illégaux depuis l'Inde, la Chine et l'Amérique du Nord. Les substances entraient en Europe, notamment via la Bulgarie et la République tchèque, en quantités relativement importantes. Elles étaient ensuite distribuées à travers des contacts pris dans les salles de sport, via les réseaux sociaux ou par messageries sécurisées.

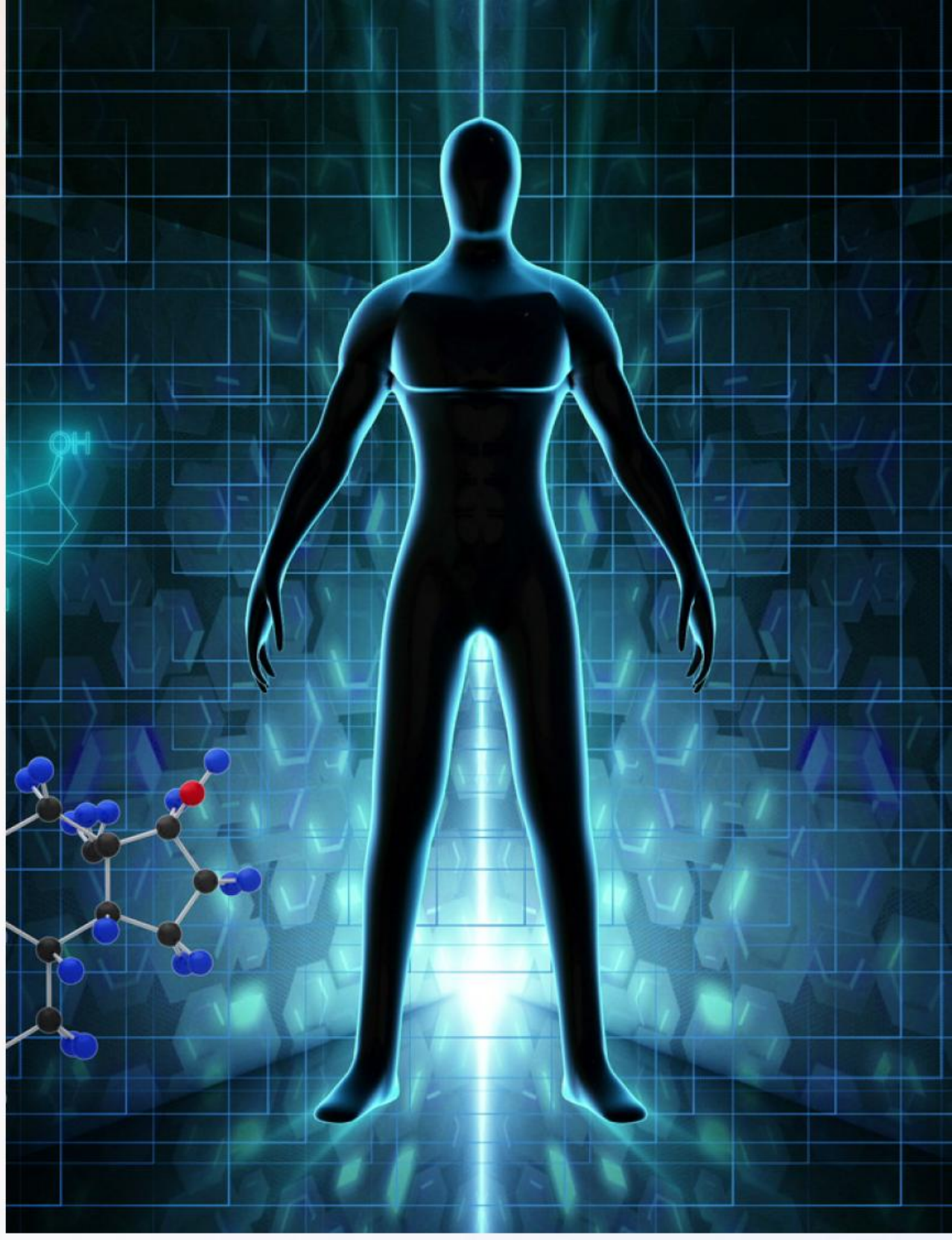
Mercredi, les cinq principaux suspects ont été convoqués devant le tribunal correctionnel de Verdun, a indiqué la procureure, tandis qu'une dizaine d'autres personnes, « impliquées à un niveau moindre », sont convoquées devant le délégué du procureur pour la mise en œuvre d'une alternative aux poursuites.

« La présence de tels trafics représente un danger majeur pour la santé publique », a rappelé la magistrate, en précisant que « la nature exacte des produits importés illégalement et leur qualité sont impossibles à vérifier. »

Une obsession qui inquiète !

A la poursuite d’un corps toujours mieux musclé, certains hommes abusent des stéroïdes anabolisants tels que la testostérone. Ces hormones qui permettent d’améliorer les performances et d'augmenter la masse musculaire peuvent pourtant entraîner des effets indésirables sévères et multiples pour la santé. Cette étude L’Université publique de Saint-Pétersbourg, présentée lors de la réunion annuelle de la Société européenne d'endocrinologie, ECE 2019, alerte contre ces effets parfois mortels de ces stéroïdes. Leur utilisation soulève en effet de sérieuses préoccupations non seulement pour la santé des hommes qui les prennent, mais aussi pour celle des générations futures.

Les stéroïdes anabolisants peuvent entraîner notamment une diminution du nombre de spermatozoïdes, la dysfonction érectile, la calvitie, le développement du sein et un risque accru de maladie cardiaque, d'accident vasculaire cérébral (AVC) et d'insuffisance hépatique ou rénale. Une étude réalisée en 2014, citée par les auteurs, a estimé que 3,3% de la population, soit 6,4% de la population masculine dans le monde, consommait des stéroïdes. Des preuves plus récentes suggèrent que les stéroïdes parce qu'ils endommagent également les spermatozoïdes, peuvent donc être nocifs pour les prochaines générations. Pour lutter contre ce risque, il est nécessaire de déterminer si les hommes qui utilisent des stéroïdes sont complètement conscients des risques associés.



Le Dr Mykola Lykhonosov et son équipe ont mené une enquête anonyme auprès des hommes qui fréquentent régulièrement les salles de sport afin d'évaluer leur connaissance, leur utilisation et leur attitude face aux risques pour la santé liés aux stéroïdes anabolisants. Sur les 550 répondants,

- 30,4% déclarent utiliser des stéroïdes,
- 74,3% des utilisateurs sont jeunes, en âge de concevoir : âgés de 22 à 35 ans,
- 70,2% déclarent être conscients des effets secondaires,
- 54,8% déclarent qu'ils souhaiteraient avoir davantage d'informations d'experts sur les stéroïdes et leurs effets secondaires.

Des résultats surprenants, en particulier concernant la prévalence élevée de l'abus de stéroïdes, des connaissances plutôt fréquentes sur les effets secondaires mais qui ne réduisent pas en pratique la consommation de ces médicaments.

L’objectif serait donc de mieux informer les sportifs sur les dangers des stéroïdes mais aussi de savoir traiter les déséquilibres hormonaux et les troubles causés par leur abus.

Dopé un jour, dopé toujours ?

Jusqu'à présent, la discussion se focalisait sur des considérations éthiques, opposant ceux qui plaident pour une sanction temporaire, soutenant une « seconde chance », à ceux qui prônent l'exclusion définitive des tricheurs. Cependant, le débat prend aujourd'hui une tournure plus scientifique, ravivé par de récentes découvertes sur la « mémoire musculaire », qui préoccupent l'Agence mondiale antidopage (AMA). Cette question délicate pourrait viser en particulier une figure du Tour de France : l'Espagnol Alejandro Valverde (Team Movistar), 39 ans, champion du monde en titre et candidat à une victoire d'étape lors de l'arrivée de ce jeudi sur les pentes de la Planche des Belles Filles (Haute-Saône). Accusé par la justice en 2006 de collusion avec le docteur Eufemiano Fuentes, dans le cadre de l'« Opération Puerto », un vaste réseau de dopage sanguin, Valverde a été suspendu pour ces faits entre 2009 et 2010. Mais serait-il encore avantagé par ce dopage, même s'il a cessé d'en consommer ? Cette interrogation s'étend également à un autre participant du Tour cette année, le Russe Ilnur Zakarin (Team Katusha), testé positif en 2009 à la méthandrosténolone, un stéroïde anabolisant, et suspendu pour deux ans.

D'après des études scientifiques récentes, un athlète ayant utilisé des substances favorisant le développement musculaire, telles que les stéroïdes ou la testostérone, pourrait conserver des bénéfices tout au long de sa carrière. Cette théorie est soutenue par Kristian Gundersen, un chercheur de l'université d'Oslo, qui a administré des doses de testostérone à des souris. Après avoir été privées de cette hormone pendant trois mois, ainsi que d'exercice physique, les souris ont retrouvé leur masse musculaire dès la reprise de l'activité : leurs muscles ont regagné 30 % de volume en six jours, comparé à 6 % pour des souris n'ayant jamais été traitées à la testostérone. Gundersen conclut qu'il existe une « mémoire musculaire » dans le muscle squelettique, permettant aux fibres ayant déjà été développées de reprendre plus rapidement leur taille par rapport à des fibres non traitées.

Ces travaux, publiés en 2013, ont été confirmés par le même chercheur trois ans plus tard dans le Journal of Experimental Biology, avec une recommandation : un athlète dopé à la testostérone devrait faire face à des suspensions plus sévères. Cette controverse agite les milieux scientifiques et sportifs, certains chercheurs contestant même l'idée de « mémoire musculaire ». Face à ces opposants, Gundersen propose d'autres hypothèses sur les effets à long terme du dopage, notamment via l'« épigénétique » (les facteurs génétiques). Une autre source de scepticisme réside dans le fait que l'expérience a été réalisée sur des souris et non sur des humains. Cependant, il existe des études précurseures, menées sur des athlètes dans les années 90 et publiées en 2005. Anders Eriksson, de l'université d'Umea (Suède), a montré que les effets des stéroïdes, qui augmentent également la masse musculaire, sont durables, voire irréversibles, notamment dans le muscle trapèze, situé au niveau de l'épaule. Les sportifs qui s'étaient dopés pendant quatre ans et avaient ensuite cessé pendant sept ans conservaient encore les effets de leur dopage chimique…

« La possibilité que certaines substances dopantes, notamment les stéroïdes anabolisants, aient des effets à long terme est une hypothèse que l'AMA prend très au sérieux, au point de financer des recherches sur ce sujet », explique à Libération Olivier Rabin, le directeur scientifique de l'institution. « De la même manière que certains évoquent une mémoire musculaire pour l'effort, nous explorons actuellement l'hypothèse d'une mémoire musculaire pour le dopage. Ce n'est encore qu'une hypothèse, et il est trop tôt pour en tirer des conclusions, notamment chez l'homme, mais la théorie mérite une étude approfondie. » Ce programme de recherche a été confié à l'université de Rome.

3

MENTAL DE GUERRIER

Les véritables guerriers comprennent que la croissance vient souvent de l’inconfort.

Que ce soit physiquement ou mentalement, sortir de votre zone de confort est essentiel pour développer un mental fort. Acceptez que la douleur, qu'elle soit due à l'effort physique ou à un échec personnel, fait partie du processus de renforcement. En vous habituant à l'inconfort, vous devenez plus résilient et capable d'affronter des situations difficiles sans céder à la pression.

Un guerrier est sûr de ses capacités, même lorsque les circonstances sont défavorables. Construire cette confiance en soi nécessite du temps et des expériences réussies. Commencez par célébrer vos petites victoires et reconnaissez vos progrès. En accumulant les succès, même modestes, vous renforcez votre estime de vous-même. Cette confiance devient une armure mentale qui vous protège des doutes et des peurs, vous permettant d’avancer avec assurance dans toutes les situations.

LES TRÉSORS CACHÉS :

ILS EXISTENT, MAIS ON NE SAIT PAS OÙ ILS SONT !

Le Trésor de Forrest Fenn : Une Chasse au Trésor Moderne au Cœur des Montagnes Rocheuses

En 2010, un événement extraordinaire a captivé l'imagination de milliers de personnes à travers le monde : un véritable trésor, dissimulé quelque part dans les montagnes Rocheuses, attend d'être découvert. L'homme derrière cette chasse au trésor moderne est Forrest Fenn, un collectionneur d'art et d'antiquités de Santa Fe, au Nouveau-Mexique, qui a décidé de transformer sa passion en une quête légendaire.

Forrest Fenn, alors âgé de 82 ans, a rempli un coffre en bronze de plus de 20 kilos d'or, de pépites, de figurines précolombiennes, de bijoux rares, et de pièces d'or anciennes, avant de le cacher dans un endroit secret des Rocheuses.

Le butin, dont la valeur est estimée à environ un million de dollars, repose quelque part entre le Montana et le Nouveau-Mexique, attirant depuis des milliers d'aventuriers prêts à tout pour le trouver.

Fenn, ancien pilote de l'US Air Force devenu marchand d'art, a décidé de créer cette chasse au trésor après avoir survécu à un cancer dans les années 1980. Inspiré par le désir de laisser un héritage qui pousserait les gens à redécouvrir la nature et à vivre une aventure en plein air, il a conçu cette quête comme un défi pour ceux qui se sentent l'âme d'un explorateur. Pour ceux qui rêvent de mettre la main sur ce trésor, Forrest Fenn a laissé des indices cryptiques dans son autobiographie, The Thrill of the Chase. Ce livre, qui raconte son enfance, ses aventures de collectionneur et sa vision du monde, contient un poème de 24 vers qui, selon Fenn, guide le lecteur jusqu'au trésor.

« Commencez là où les eaux chaudes s'arrêtent, et prenez le canyon vers le bas… »

Ces premiers mots du poème ont été disséqués et analysés par des milliers de chasseurs de trésor, certains passant des années à essayer de résoudre l'énigme.

Pour Fenn, le poème est suffisamment clair pour qu'un chercheur perspicace puisse le comprendre, mais suffisamment ambigu pour que la quête ne soit pas trop facile.

Une Quête qui a Enflammé les Imaginaires

Depuis que Fenn a révélé l'existence du trésor, une véritable fièvre s'est emparée des aventuriers du monde entier. Des milliers de personnes ont exploré les montagnes Rocheuses, des randonneurs novices aux chercheurs d'or chevronnés. Certains ont tout quitté pour se consacrer à plein temps à la recherche de ce trésor, tandis que d'autres y voient un défi personnel à relever pendant leurs vacances.

La quête n'a pas été sans dangers. Plusieurs personnes ont perdu la vie en explorant des terrains accidentés, des rivières tumultueuses, et des canyons profonds, souvent dans des conditions extrêmes. Ces tragédies ont soulevé des questions sur la responsabilité de Fenn dans cette aventure risquée, mais il a toujours insisté sur le fait que le trésor n'est pas caché dans un endroit dangereux ou inaccessible.

Un Trésor Intemporel

Forrest Fenn a souvent déclaré qu'il pourrait s'écouler des décennies avant que quelqu'un ne découvre son trésor, et peut-être même que celui-ci ne sera jamais trouvé. « Ce n'est pas important que quelqu'un le trouve rapidement », a-t-il dit un jour. « L'essentiel, c'est l'aventure, le voyage, la recherche de quelque chose de beau et de rare. »

À 82 ans, Fenn savait qu'il ne vivrait peut-être pas assez longtemps pour voir la fin de cette chasse, mais il a laissé derrière lui une énigme qui pourrait bien traverser les générations. En cachant ce trésor, il a en quelque sorte immortalisé son esprit d'aventure et son amour pour la nature et l'histoire.

Le Trésor de Fenn : Un Héritage d'Aventure et de Mystère

La chasse au trésor de Forrest Fenn est bien plus qu'une simple quête matérielle ; c'est une invitation à redécouvrir le monde avec des yeux d'enfant, à se reconnecter avec la nature et à revivre l'excitation des grandes aventures. Pour ceux qui se lancent dans cette quête, la récompense ultime pourrait ne pas être le coffre rempli d'or, mais l'expérience, les souvenirs et les histoires qu'ils collectent en cours de route.

En 2020, après dix ans de recherche, le trésor a finalement été découvert par un chasseur anonyme. Fenn a confirmé la trouvaille peu avant sa mort, apportant une conclusion à l'une des plus grandes chasses au trésor de l'ère moderne. Pourtant, même après la découverte, l'histoire de Forrest Fenn continue de fasciner, rappelant à tous que parfois, le plus grand trésor que l'on puisse trouver est l'aventure elle-même.

Le Trésor du Capitaine Kidd : La Légende du Pirate Maudit

Depuis plus de trois siècles, les rumeurs entourant le trésor du Capitaine Kidd n'ont cessé de fasciner les chasseurs de trésors, les historiens, et les amateurs de légendes maritimes. William Kidd, mieux connu sous le nom de Capitaine Kidd, était un célèbre pirate écossais du XVIIe siècle, dont le nom est devenu synonyme de mystère et de richesse cachée. Mais qu'en est-il vraiment de ce trésor perdu ? Et pourquoi continue-t-il de captiver l'imagination des chercheurs ?

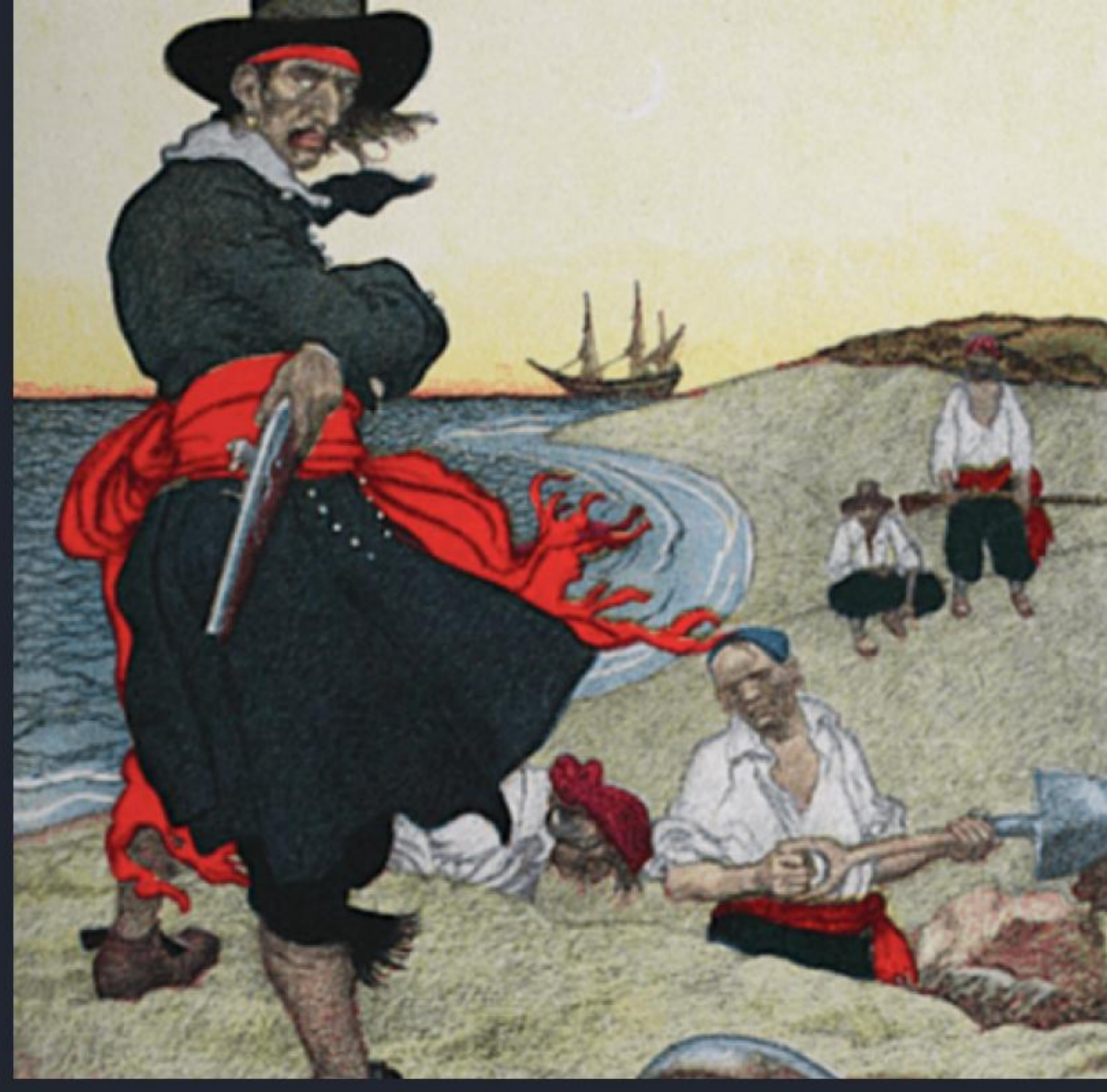
William Kidd est né en Écosse vers 1645, mais c'est à New York qu'il commença à se faire un nom en tant que marin. D'abord engagé par les autorités britanniques pour traquer les pirates dans l'océan Indien, Kidd finit par se tourner lui-même vers la piraterie, accumulant ainsi un butin considérable. Mais cette richesse allait sceller son destin.

En 1698, alors qu'il tentait de rentrer en Angleterre, Kidd fut arrêté pour piraterie et accusé d'avoir détourné des navires britanniques. Il fut rapidement jugé, condamné et exécuté en 1701. Mais avant son exécution, Kidd aurait caché un fabuleux trésor, déclenchant ainsi une chasse qui perdure encore aujourd'hui.

Une Carte au Trésor Disparue et des Légendes Sans Fin

Selon la légende, le Capitaine Kidd aurait enterré son trésor quelque part sur les côtes américaines ou dans les Caraïbes, laissant derrière lui une carte au trésor mystérieusement disparue. Diverses localisations ont été proposées au fil des ans, notamment l'île de Gardiner à New York, les îles des Caraïbes, et même l'île Oak en Nouvelle-Écosse, un site célèbre pour ses fouilles infructueuses.

La réalité est que personne ne sait exactement où Kidd aurait pu cacher son butin, ni même s'il existe réellement. Pourtant, cette incertitude n'a fait qu'attiser la fièvre du trésor. Des générations de chasseurs se sont aventurées sur les traces de Kidd, souvent sans succès, mais toujours avec l'espoir de dénicher le trésor légendaire.



Le Trésor du Capitaine Kidd : Mythe ou Réalité ?

Au fil des siècles, plusieurs expéditions ont été lancées pour retrouver le trésor du Capitaine Kidd. En 2007, une équipe de chasseurs de trésors a affirmé avoir découvert une partie du butin sur l'île de Sainte-Marie, au large de Madagascar, où Kidd aurait été actif. Ils ont trouvé une ancre et un lingot d'argent, mais aucune preuve concluante n'a été apportée pour confirmer qu'il s'agissait bien du trésor de Kidd.

Certains historiens soutiennent que Kidd n'avait pas de trésor à cacher, et que la légende n'est qu'une fabrication destinée à attirer l'attention. D'autres pensent que le trésor a été retrouvé et pillé par des chercheurs anonymes bien avant que la légende ne prenne de l'ampleur. Pourtant, l'énigme persiste, et chaque découverte, réelle ou non, ajoute une nouvelle couche de mystère à l'histoire de Kidd.

Une Histoire Qui Perdure

Aujourd'hui encore, le nom du Capitaine Kidd continue de résonner dans la culture populaire. Des films, des livres, et des jeux vidéo ont été inspirés par sa légende, et son trésor reste l'un des plus célèbres parmi ceux des pirates. Que le trésor existe ou non, l'histoire de William Kidd incarne l'essence même des récits de piraterie : l'aventure, la trahison, et l'éternelle quête de richesse.

Le véritable trésor du Capitaine Kidd pourrait bien être l'héritage qu'il a laissé dans l'imaginaire collectif. Son histoire, teintée de mystère et de danger, nous rappelle que certaines légendes sont faites pour être racontées encore et encore, peu importe si elles sont enracinées dans la réalité ou non. Le trésor de Kidd, qu'il soit trouvé ou perdu pour toujours, continuera de hanter les rêves de ceux qui cherchent à percer les mystères de l'histoire.

Le Mystère des Épaves de l'Invincible Armada : Trésors Cachés au Fond des Mers

L'histoire de l'Invincible Armada est celle d'une flotte redoutable, composée de 130 navires, qui symbolisait la puissance et l'ambition de la monarchie espagnole au XVIIe siècle. Cette flotte majestueuse, également connue sous le nom de Grande y Felicísima Armada, fut initialement conçue pour affirmer la domination espagnole sur les mers et conquérir de nouveaux territoires dans le Nouveau Monde. Mais un événement tragique allait transformer cette force en légende : le naufrage de nombreux vaisseaux le long des côtes de la Floride en 1733, qui aurait laissé derrière lui un trésor englouti, attisant depuis des siècles la convoitise des chasseurs de trésors.

Une Flotte au Service de l'Empire Espagnol

Au sommet de sa puissance, l'Empire espagnol contrôlait un vaste réseau de colonies à travers le monde, et la flotte de l'Invincible Armada jouait un rôle crucial dans le maintien de cette hégémonie. Ces navires massifs transportaient non seulement des soldats et des armes, mais aussi des cargaisons inestimables de richesses : or, argent, pierres précieuses, et autres trésors exotiques arrachés aux terres conquises.

Le 15 juillet 1733, alors que la flotte rentrait en Espagne avec ses précieuses marchandises, elle fut surprise par un ouragan dévastateur au large des côtes de la Floride. La tempête, d'une violence inouïe, provoqua le naufrage de 20 navires, les précipitant au fond des eaux peu profondes de la région. Selon la légende, ces épaves renfermeraient encore aujourd'hui des trésors fabuleux, attendant d'être découverts.

Une Légende qui Attise la Convoitise

Depuis le jour de cette tragédie maritime, les rumeurs sur les trésors perdus de l'Invincible Armada n'ont cessé de croître. Si une partie des cargaisons a été récupérée dans les mois qui suivirent le naufrage, la majorité des richesses est restée enfouie sous le sable et les coraux des récifs floridiens. Ces trésors, oubliés pendant des siècles, continuent de captiver l'imagination des explorateurs et des chasseurs de trésors modernes.

Au fil des ans, des expéditions ont été menées pour tenter de localiser et de remonter ces richesses à la surface. Certains plongeurs ont réussi à récupérer des objets précieux – des pièces d'or, des bijoux, et des artefacts coloniaux – mais l'essentiel des trésors demeure introuvable. Les courants marins, les tempêtes et le temps ont rendu les recherches extrêmement difficiles, transformant ces épaves en une véritable chasse au trésor sous-marine.

Une Chasse au Trésor Sans Fin

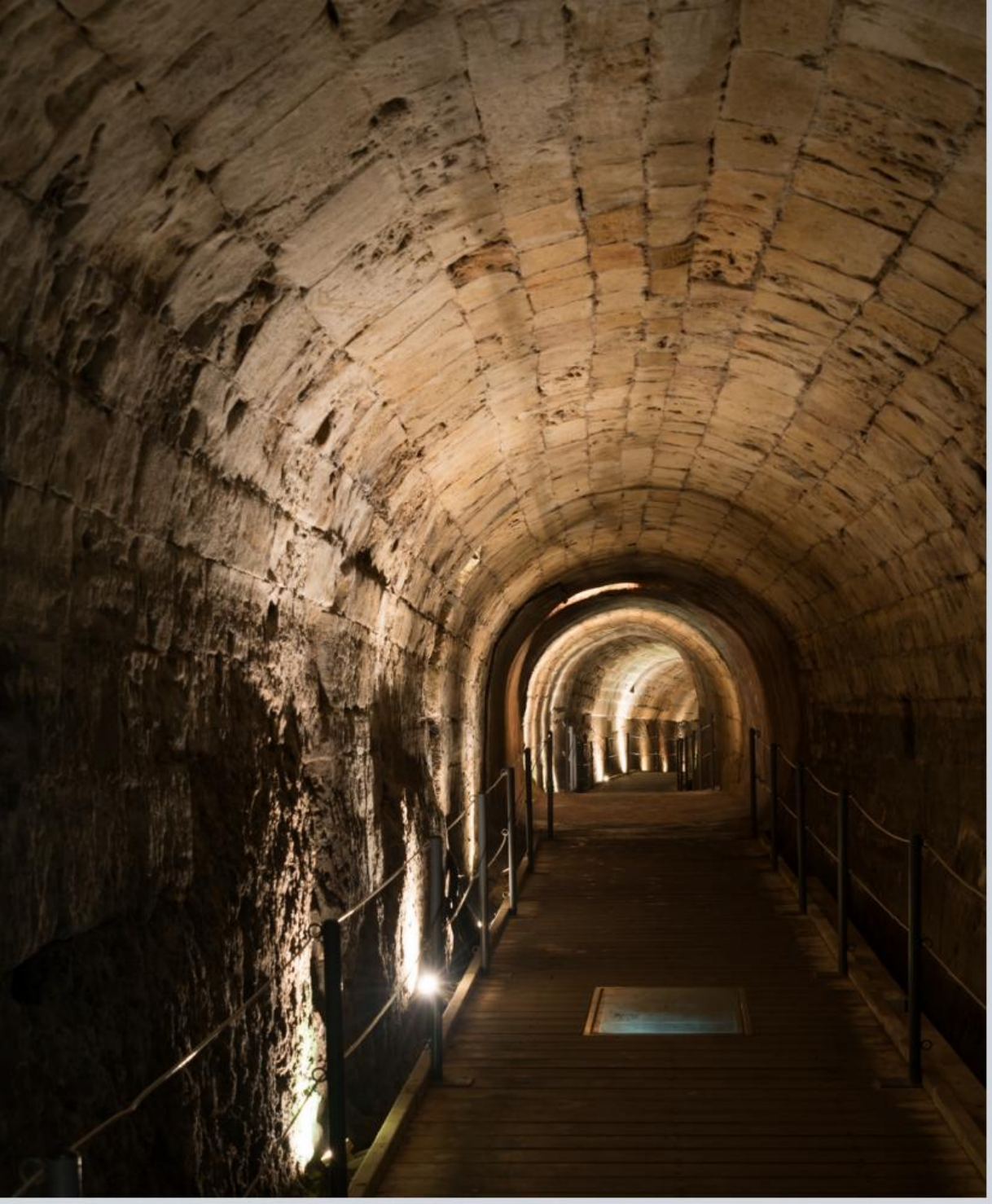
L'un des défis majeurs pour les chasseurs de trésors est la localisation exacte des épaves. Bien que certaines aient été repérées grâce à des cartes anciennes et à des sondages maritimes, beaucoup restent introuvables, ensevelies sous des couches de sédiments ou déplacées par les mouvements des fonds marins. La recherche de ces trésors n'est pas seulement une question de technique, mais aussi de persévérance et de chance.

Les autorités espagnoles, conscientes de la valeur historique et culturelle de ces épaves, surveillent de près les activités de récupération. Toute découverte doit être déclarée et les trésors sont souvent revendiqués par l'Espagne en tant que patrimoine national. Pourtant, la tentation de trouver et de garder ces trésors reste forte, et des chasseurs indépendants continuent de plonger dans ces eaux à la recherche du jackpot.

Le Trésor de l'Invincible Armada : Mythe ou Réalité ?

La question demeure : les trésors de l'Invincible Armada existent-ils encore ou ne sont-ils qu'une légende embellie par le temps ? Les rares trouvailles effectuées jusqu'à présent suggèrent qu'il reste encore des richesses à découvrir, mais elles sont probablement enfouies dans des zones inaccessibles ou trop fragiles pour être explorées en toute sécurité.

Pour les historiens et les archéologues maritimes, l'intérêt pour ces épaves va au-delà de la simple recherche de richesses. Elles représentent un témoignage unique de l'histoire coloniale espagnole, de ses ambitions impériales et des défis auxquels elle a été confrontée. Chaque artefact remonté à la surface est une pièce du puzzle historique, offrant un aperçu des échanges commerciaux, des technologies navales et des relations entre l'Europe et le Nouveau Monde au XVIIIe siècle.



Le Mystère du Trésor des Templiers : Une Quête à Travers les Siècles

Le trésor des Templiers, entouré de mystère et d'intrigues, est l'une des légendes les plus fascinantes de l'histoire médiévale. Depuis des siècles, des histoires circulent sur la cachette de ce trésor légendaire, qui aurait disparu lorsque l'ordre des Templiers a été brutalement dissous au début du XIVe siècle. Ce trésor inestimable, composé d'or, de reliques sacrées et de manuscrits anciens, attise depuis longtemps la curiosité des historiens, des chasseurs de trésors, et des passionnés d'énigmes.

L'ordre des Templiers, fondé au début du XIIe siècle, est devenu au fil des ans une des institutions les plus puissantes de la chrétienté. Composé de moines-soldats, il avait pour mission de protéger les pèlerins en Terre sainte, mais aussi de gérer d'immenses richesses accumulées grâce aux dons des fidèles, aux conquêtes et aux transactions bancaires. C'est cette accumulation de richesses qui a donné naissance à la légende du trésor des Templiers, un butin qui, selon les rumeurs, aurait été caché avant la dissolution de l'ordre.

Le vendredi 13 octobre 1307, un jour désormais célèbre pour porter malheur, le roi de France Philippe IV, endetté auprès des Templiers, ordonne leur arrestation. Les membres de l'ordre sont capturés, torturés, et finalement exécutés. Mais malgré les efforts des autorités pour s'emparer de leurs biens, le trésor des Templiers semble s'évaporer, disparaissant de manière aussi mystérieuse que l'ordre lui-même.

Les Hypothèses : Où se Cache le Trésor des Templiers ?

De nombreuses théories ont émergé au fil des siècles sur l'emplacement du trésor des Templiers. Parmi les lieux souvent évoqués, le Château de Gisors, en Normandie, tient une place particulière. Ce château, qui fut un important bastion des Templiers, est depuis longtemps associé à la légende du trésor. Des fouilles y ont été menées à plusieurs reprises, mais aucune découverte définitive n'a été faite. Certains pensent que le trésor est dissimulé dans des souterrains secrets sous le château, attendant d'être mis au jour.

D'autres théories situent le trésor dans une cachette creusée dans la roche volcanique en Auvergne. Cette région, connue pour ses montagnes et ses grottes isolées, aurait pu offrir un refuge idéal pour cacher des biens de grande valeur, loin des regards indiscrets. Selon cette hypothèse, les Templiers auraient utilisé leur connaissance des routes secrètes et des passages souterrains pour protéger leur trésor des assauts royaux.

Une autre piste mène vers le Nord de la France, où des indices laissent penser que le trésor pourrait être enfoui quelque part dans cette vaste région. Ici aussi, les récits varient, certains évoquant des abbayes abandonnées, d'autres des forêts profondes où les Templiers auraient pu enterrer leur butin.

Une Légende Qui Perdure

Le trésor des Templiers n'est pas seulement une quête pour des richesses matérielles, mais aussi une recherche de vérité historique. Au fil des siècles, la légende s'est enrichie de récits fantastiques, d'interprétations ésotériques, et de théories du complot. Les Templiers, avec leur image de gardiens de secrets occultes, ont alimenté l'imaginaire collectif, et leur trésor est devenu un symbole de mystère, d'aventure, et de quête spirituelle.

Malgré les nombreuses fouilles et les tentatives de décryptage des indices, le trésor des Templiers reste introuvable. Certains historiens suggèrent que le trésor n'a jamais existé sous la forme où on l'imagine, et que sa véritable richesse résidait dans les connaissances et les archives que l'ordre possédait. D'autres, au contraire, continuent de croire que quelque part, caché dans un lieu inaccessible, le trésor attend encore d'être découvert.

Le Trésor des Templiers : Mythe ou Réalité ?

La question de l'existence du trésor des Templiers demeure ouverte. Qu'il s'agisse d'un trésor physique ou d'un symbole plus profond, cette légende continue d'attirer ceux qui cherchent à percer les mystères du passé. Le trésor des Templiers incarne le rêve de tout aventurier : une quête intemporelle, pleine de danger, d'énigmes, et de promesses de découvertes extraordinaires.

Aujourd'hui encore, des chercheurs, des historiens, et des passionnés de mystères parcourent la France, explorant châteaux, grottes, et forêts, dans l'espoir de trouver la clé qui déverrouillera le secret des Templiers. Chaque nouvelle théorie, chaque nouvelle découverte archéologique, alimente l'espoir que ce trésor mythique pourrait un jour être mis au jour, révélant enfin ses secrets au monde. Qu'il soit une réalité tangible ou une simple légende, le trésor des Templiers reste l'une des plus grandes énigmes de l'histoire médiévale, un mystère qui continue de captiver l'imagination des générations et de symboliser la quête éternelle de l'inconnu.

Le Trésor Perdu de Darius III : La Quête du Plus Grand Butin de l'Histoire

Vers 334 avant J.-C., une des pages les plus fascinantes de l’histoire antique s’écrivait alors qu’Alexandre le Grand, le jeune roi de Macédoine, entamait sa conquête de l’empire perse. Cet affrontement entre deux titans de l’époque, Alexandre et Darius III, allait non seulement changer le cours de l’histoire, mais aussi donner naissance à l’une des légendes les plus durables : celle du trésor caché de Darius III, le dernier roi de Perse.

Lorsque Alexandre le Grand franchit l'Hellespont en 334 avant J.-C., il avait pour objectif de renverser l'empire perse, alors dirigé par Darius III. Cet empire, l’un des plus puissants et prospères de l’Antiquité, regorgeait de richesses colossales accumulées au fil des siècles, issues des tributs des nations conquises et des vastes réserves d’or et d’argent. Après une série de batailles décisives, dont celle de Gaugamèles en 331 avant J.-C., Alexandre réussit à s’emparer de plusieurs cités perses, mettant la main sur une partie importante du trésor royal.

Conscient du danger que représentait Alexandre, Darius III décida de mettre à l’abri une partie de ses richesses inestimables. Selon la légende, il fit transférer une partie substantielle de ce trésor dans sa résidence d’été, située à Ecbatane, l'actuelle Hamadan, en Iran. Cette cachette devait servir de refuge sûr pour les richesses perses, loin de l’avancée des troupes macédoniennes.

Ecbatane : La Cachette du Trésor des Rois Perses

Ecbatane, la résidence estivale des rois achéménides, était une ville fortifiée située au pied du mont Alvand, dans la province de Médie. Cette cité, connue pour sa beauté et sa richesse, servait de refuge durant les étés brûlants et offrait une protection naturelle contre les invasions. Selon les récits, Darius III y aurait transféré une partie considérable de son trésor, le mettant ainsi à l’abri des convoitises d'Alexandre.

Le trésor d’Ecbatane, souvent considéré comme le plus grand de tous les temps, aurait été composé de tonnes d’or et d’argent, de bijoux, de pierres précieuses, et d’objets d’art d’une valeur inestimable. Ces richesses, symboles du pouvoir et de la grandeur de l’empire perse, devaient rester cachées jusqu’à des jours meilleurs, lorsque l’empire pourrait se relever des défaites infligées par les Grecs.

Depuis la chute de l'empire perse, la légende du trésor de Darius III n'a cessé d'intriguer les historiens, les archéologues, et les chasseurs de trésors. Hamadan, l’ancienne Ecbatane, est depuis devenue le théâtre de nombreuses recherches, où certains espèrent toujours découvrir ce trésor fabuleux. Cependant, malgré des fouilles et des explorations menées au fil des siècles, le trésor reste introuvable, alimentant les spéculations et les récits mythiques.

Certains experts suggèrent que le trésor pourrait avoir été déplacé à plusieurs reprises pour échapper aux envahisseurs successifs, tandis que d'autres pensent qu'il pourrait être caché dans des cavités secrètes, oubliées par le temps et l’histoire. D’autres encore spéculent que le trésor a peut-être été récupéré par les successeurs d’Alexandre ou pillé lors des nombreux conflits qui ont suivi la chute de l’empire achéménide.

La question demeure : le trésor de Darius III existe-t-il encore, quelque part enfoui dans les montagnes d’Iran, ou est-il perdu à jamais, victime des aléas de l’histoire ? Ce trésor, qualifié de « plus grand de tous les temps », continue de fasciner en raison de son ampleur supposée et de son association avec l’une des périodes les plus tumultueuses de l’histoire ancienne. Pour les chercheurs et les passionnés d’histoire, ce trésor représente bien plus qu'une simple accumulation de richesses. Il symbolise la grandeur perdue d'un empire autrefois invincible et le rêve éternel de découvrir un fragment tangible de cette époque révolue. Chaque exploration, chaque fouille archéologique en Iran ravive l’espoir que ce trésor mythique puisse un jour voir le jour.

Yartsa Gunbu : Champignon “magique” en questions !

[redacted]

PAR LÉA POLVERINI

Le "yartsa gunbu" est réputé pour ses propriétés médicinales en médecine traditionnelle. Surnommé également "le Viagra de l'Himalaya", il est aujourd'hui menacé par la surexploitation et le réchauffement climatique.

Les paysages de l'Himalaya sont transformés par la quête du yartsa gunbu, un champignon dont la valeur dépasse celle de l'or. Pour en savoir plus sur ce remède universel, je me rends à l'Institut Sowa Rigpa à Katmandou, capitale du Népal, où j'observe la préparation d'une infusion de ce qui est peut-être la ressource naturelle la plus précieuse au monde.

Entre efficacité et croyances

Après avoir broyé le champignon avec 16 herbes médicinales rares, Tsultrim Rabsel tend un sachet à Tashi Tsering, qui y verse la poudre avec précaution. "Le remède est prêt", annonce-t-il. Ces deux hommes sont des amchi, un terme tibétain qui signifie "médecin". Ils pratiquent la médecine traditionnelle, un art qui se situe à la croisée des sciences et des croyances. Ils élaborent des tonifiants pour le corps et l'esprit à partir d'ingrédients précieux.

Bien que le yartsa gunbu (Cordyceps sinensis) ait été peu étudié en Occident en raison de son coût et de sa rareté, des chercheurs en Chine, en Inde et au Népal ont mis en évidence ses vertus thérapeutiques pour traiter les maladies rénales, hépatiques et cardiovasculaires.

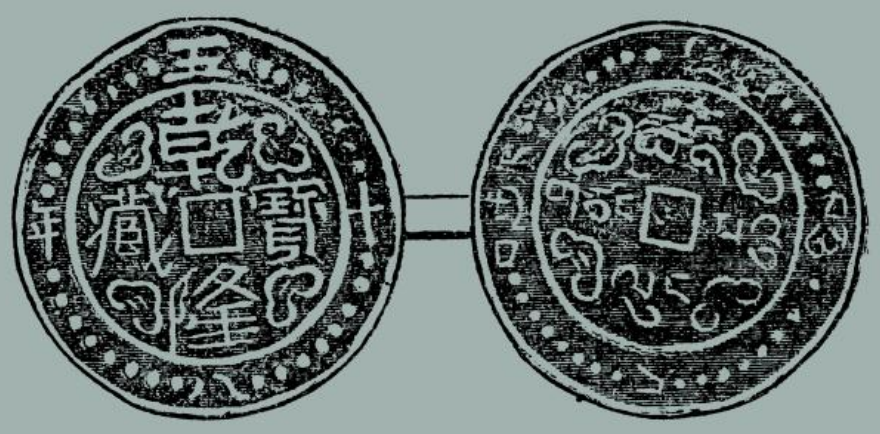
Notre série d'été, la "Champimania"

Avec leurs chapeaux, leurs lamelles ou leurs spores, qu'ils soient en forme de chenille, microscopiques ou invisibles, les champignons sont partout. Que l'on soit cueilleur amateur, chercheur, cuisinier, maroquinier ou simplement à la recherche d'une expérience hors du commun, ces organismes du règne des Mycètes nous intriguent, nous émerveillent et, bien souvent, nous sont utiles. Bref, nous assistons à une véritable "champimania" ! Sans être exhaustive, cette série présente les champignons extraordinaires de notre quotidien. En plus de ses propriétés anti-inflammatoires, antivirales et antioxydantes, il aurait également des effets aphrodisiaques, ce qui lui a valu le surnom de "Viagra de l'Himalaya". Bien qu'il stimule le système immunitaire, il ne guérit cependant pas le cancer, contrairement à certaines allégations.

C'est ce mélange d'efficacité et de croyances qui justifie le prix exorbitant du yartsa aux yeux de ceux qui en consomment : 150 000 dollars le kilo (environ 140 000 euros) en Chine [le prix au kilo varie selon les sources]. Le marché mondial est estimé à 11 milliards de dollars (environ 10 milliards d'euros).

"Pourquoi un tel engouement ? Parce que ce champignon semble pur et naturel", explique Tashi Dorji, spécialiste de l'économie himalayenne à l'International Centre for Integrated Mountain Development (un centre régional d'apprentissage et de partage des connaissances regroupant les huit pays de l'Hindu Kush Himalaya : l'Afghanistan, le Bangladesh, le Bhoutan, la Chine, l'Inde, la Birmanie, le Népal et le Pakistan).

"Bien que la science ne confirme pas toutes les vertus qui lui sont attribuées, il existe suffisamment de preuves pour que les gens y croient. L'important, c'est que les gens y croient."



Un champignon zombie

Le mode de reproduction unique du yartsa renforce cette croyance : le champignon parasite les chenilles des papillons de nuit Thitarodes qui hibernent sous terre, les recouvrant de son mycélium. Ce processus lui vaut également le surnom de "champignon chenille". Lorsque la chenille remonte à la surface pour mourir, le champignon forme une tige en forme d'aiguille. Le cycle de vie du Cordyceps a même inspiré les humains zombifiés du jeu et de la série télévisée "The Last of Us".

Le prix élevé du yartsa, qui ne pousse que dans les pâturages d'altitude en Inde, au Népal, au Bhoutan et en Chine, fait de sa récolte la principale source de revenus pour de nombreux villages pauvres. Si l'explosion de la demande a permis une amélioration du niveau de vie, elle a également eu des effets négatifs sur l'environnement, dans une région déjà touchée par un réchauffement climatique deux fois plus rapide que la moyenne mondiale.

UNE VOLONTÉ *farouche et inébranlable de*

DE GUÉRIR ET D'ÊTRE UNE VRAIE SOURCE DE BIENFAITS ?

L'espèce migre vers des altitudes inférieures

Le yartsa met plusieurs années à atteindre sa maturité et n'est pas récolté de manière durable. Le mycélium est extrait à coups de pioche, ce qui endommage les sols essentiels à la survie des papillons et accélère l'érosion liée au changement climatique. En outre, cette méthode pollue les cours d'eau et favorise la déforestation.

Avec le réchauffement climatique, la réduction des chutes de neige entraîne une diminution de la production de yartsa, qui nécessite de l'humidité pour se développer. Une étude indique qu'il migre vers des altitudes plus basses pour échapper à la chaleur. (Au Bhoutan, les températures hivernales dans son habitat sont passées de 3,5 °C à 4 °C en moyenne.)

L'Union internationale pour la conservation de la nature a inscrit le yartsa sur la liste des espèces vulnérables en 2020, en raison de la dégradation de son habitat, du changement climatique et de la demande croissante. L'organisation souligne que la population de ce champignon a diminué de 30 % au cours des quinze dernières années en raison de la surexploitation. "Son exploitation ne s'arrêtera pas, elle est trop importante pour l'économie locale", explique Tashi Dorji. Malgré les contrefaçons et les risques d'intoxication, rien ne semble freiner la demande. "C'est un produit de luxe", conclut-il.

Un parfum de cannelle et de muscade

Les amchi me montrent des fragments de yartsa qui se vendent 10 dollars pièce (environ 9 euros). Tashi Tsering me tend une tasse fumante contenant une mixture d'une teinte boueuse et à l'odeur légèrement désagréable. C'est du chulen, une infusion à base de yartsa. "Bois, cela va agir sur ton corps", me dit-il. Et avant que je puisse poser des questions sur ses effets, il ajoute :

"Plus de temps au lit, plus d'énergie."

Je vide la tasse d'un coup, et son goût me rappelle celui de la cannelle et de la muscade. Cependant, je ne ressens ni poussée d'énergie ni augmentation de libido. Peu après, je m'endors dans ma chambre d'hôtel. Est-ce dû à ce "remède universel" qui ne semble pas à la hauteur de sa réputation, ou à mes longues errances à travers Katmandou pour en trouver ? Probablement un mélange subtil des deux.

CHAMPIGNON

magique, vraiment ?

ON VOUS EXPLIQUE TOUT !

Le champignon chenille (Ophiocordyceps sinensis, anciennement Cordyceps sinensis) appartient à la famille des Cordycipitacées. Très apprécié en médecine chinoise, il ne s'agit ni d'un champignon ordinaire ni d'un animal, mais d'un champignon entomopathogène, c'est-à-dire un champignon qui parasite les insectes jusqu'à leur mort. Ce champignon particulier infecte les chenilles de papillons qui hibernent dans le sol des montagnes tibétaines. Sa popularité actuelle s'explique par ses supposées vertus médicinales.

Ophiocordyceps sinensis, également appelé champignon chenille, yartsa gunbu, yarsagumbu ou yarchagumba, ainsi que sous divers autres noms en fonction des pays et des régions d'Asie, parasite les larves de papillons du genre Thitarodes. Ces larves passent l'hiver sous terre, où elles se nourrissent des racines des arbres, sur les hauts plateaux tibétains à partir de 3500 mètres d'altitude. Lorsque le printemps arrive, le champignon ascomycète tue la chenille et utilise son corps momifié pour se développer, en déposant des stromas qui libèrent des ascospores permettant sa reproduction. Les chenilles qui ingèrent ces ascospores se momifient de l'intérieur à cause du mycélium qui se développe. Le stroma s'étend à travers tout le corps de la chenille, émergeant sous forme d'une tige pouvant atteindre 5 cm, qui sort du sol et peut être récoltée entre avril et juin. La substance active du champignon chenille, la cordycépine, lui confère depuis des siècles des propriétés de tonique majeur du Qi (énergie vitale) dans la médecine traditionnelle chinoise et tibétaine. Aujourd'hui, on lui attribue également des propriétés adaptogènes.

Les propriétés médicinales du cordyceps

Ce sont principalement les vertus aphrodisiaques du champignon chenille qui ont fait sa renommée en phytothérapie, bien qu'aucune étude scientifique n'ait encore prouvé l'efficacité de ce "viagra de l'Himalaya" ou "viagra tibétain", comme il est parfois appelé. Les preuves cliniques de ses propriétés pour traiter des pathologies modernes (sida, cancer, hépatite...) sont rares, mais cela n'empêche pas l'engouement pour le cordyceps.

Traditionnellement, les médecines chinoise et tibétaine lui attribuent des bienfaits pour les reins et le foie, ainsi que pour l'appareil respiratoire (toux, essoufflement, maladies respiratoires...).
Selon ces pratiques, le champignon chenille agirait également de manière bénéfique sur les fonctions génito-urinaires (impuissance masculine, éjaculations nocturnes, libido...). On lui prêterait même des propriétés pour le traitement des affections cardiaques. Le désir d'améliorer ses performances sportives conduit aussi à la consommation de cordyceps.

COURSE AUX

bienfaits idéalisée ?

DES VERTUS RECONNUES !

La récolte incontrôlée du cordyceps au Tibet

Les vertus pharmacologiques non confirmées du champignon chenille sont si séduisantes que la demande mondiale, particulièrement dans les pays occidentaux, a explosé, entraînant une hausse des prix. Les habitants du Tibet se transforment en cueilleurs improvisés pour profiter de cette manne, cherchant à dénicher cet "or brun tibétain". Ainsi, chaque printemps, les prairies himalayennes sont envahies et grattées sans relâche, souvent en profondeur, par des populations pauvres en quête de ce précieux champignon. Malheureusement, il devient de plus en plus rare en raison du réchauffement climatique (disparition du permafrost nécessaire à sa croissance) et de la surexploitation des sols (récolte non régulée) qui menace la biodiversité locale. L'économie tibétaine, qui dépendait largement de cette ressource, notamment chez les éleveurs de yaks qui gardaient leurs troupeaux dans les prairies, commence déjà à en subir les conséquences. Les tentatives des autorités pour encadrer la cueillette échouent, donnant naissance à des circuits de collecte douteux. Pourtant, le champignon chenille peut être cultivé sur un substrat artificiel à base de céréales, ce qui n'a aucun impact sur l'environnement, mais les amateurs de cordyceps sauvage le considèrent comme beaucoup moins efficace.

Une Course pour un Précieux Remède

Chaque année, à la fonte des neiges, les montagnes tibétaines voient affluer des milliers de cueilleurs, des villageois pauvres pour la plupart, qui espèrent trouver leur part de ce trésor naturel. La récolte du Cordyceps est une entreprise périlleuse et ardue. Les cueilleurs arpentent les pentes abruptes, souvent dans des conditions météorologiques difficiles, à la recherche de la petite tige qui émerge du sol. Une fois repérée, elle est délicatement extraite pour ne pas endommager le précieux champignon.

Le prix élevé du Cordyceps, atteignant parfois 20 000 euros le kilo, reflète non seulement sa rareté mais aussi la demande croissante, notamment en Chine, où il est prisé non seulement comme médicament mais aussi comme un symbole de statut social. Son commerce a permis à de nombreux Tibétains de sortir de la pauvreté, mais il a aussi engendré une sur-exploitation qui menace désormais sa survie.

Des Vertus Médicinales Contestées

Malgré son prix exorbitant et sa popularité croissante, les vertus médicinales du Cordyceps restent controversées. La médecine traditionnelle chinoise le décrit comme un remède miracle, capable de renforcer le système immunitaire, d’améliorer les performances sportives, de combattre le vieillissement, et même de prolonger la vie. Toutefois, les preuves scientifiques qui soutiennent ces affirmations sont limitées. Des études ont montré que le Cordyceps possède des propriétés anti-inflammatoires, antioxydantes et immunomodulatrices, ce qui pourrait expliquer une partie de ses effets bénéfiques.

PRODUCTEURS

de “champignons” en colère

ILS ONT PEUR DU SURTOURISME, ET PAS QUE !

Le Cordyceps est souvent consommé sous forme de poudre, de gélules ou d’infusions. Il est également utilisé dans des plats de la cuisine chinoise pour ses prétendues propriétés fortifiantes. Cette popularité a conduit à une demande mondiale, et les stocks naturels de Cordyceps sont aujourd’hui menacés par une récolte excessive et un réchauffement climatique qui perturbe son habitat naturel.

Les Défis de la Conservation

La surexploitation du Cordyceps pose de sérieux défis pour sa conservation. Les autorités locales et internationales tentent de réguler la récolte, mais avec peu de succès. La combinaison de la forte demande et des prix élevés a entraîné une exploitation incontrôlée des pâturages où il pousse. Le réchauffement climatique exacerbe encore le problème en réduisant les zones où le champignon peut se développer.

Certaines initiatives tentent de cultiver le Cordyceps en laboratoire ou sur des substrats artificiels, afin de réduire la pression sur les populations sauvages. Cependant, les amateurs de ce champignon rare affirment que le Cordyceps cultivé n’a pas les mêmes propriétés que celui récolté dans les montagnes tibétaines, ce qui alimente encore plus la demande pour le produit sauvage.

Au-delà de sa réputation de remède miraculeux, le Cordyceps a attiré l’attention des voyageurs du monde entier. Fascinés par les récits entourant ce champignon rare et son prix exorbitant, de nombreux touristes affluent désormais vers les régions reculées du Tibet pour découvrir par eux-mêmes le champignon chenille. Cette ruée touristique, combinée à l’intérêt croissant pour la culture tibétaine et les paysages spectaculaires de l’Himalaya, a engendré une nouvelle forme de surtourisme qui menace de déstabiliser un écosystème déjà fragile.

Autrefois accessible seulement aux initiés et aux locaux, la récolte du Cordyceps est devenue un spectacle attirant une clientèle fortunée, curieuse de voir de près ce qu’on appelle "l’or brun tibétain". Des agences de voyage proposent désormais des circuits dédiés à la découverte du Cordyceps, incluant des treks dans les montagnes, des rencontres avec les cueilleurs, et des ateliers sur la médecine traditionnelle tibétaine. Les touristes, souvent en quête d’authenticité et d’expériences uniques, se ruent vers ces régions isolées pour participer à la récolte ou simplement pour observer le processus. Cette affluence massive a transformé ce qui était autrefois un rituel local en une attraction commerciale. Les petites communautés tibétaines, qui autrefois vivaient en harmonie avec leur environnement, sont désormais confrontées à un afflux de visiteurs désireux de découvrir le secret du Cordyceps.

Les Conséquences du Surtourisme

Cependant, cette augmentation du tourisme n’est pas sans conséquences. Les chemins de terre autrefois tranquilles sont désormais encombrés de véhicules tout-terrain et de groupes de randonneurs, ce qui érode les sols et perturbe la faune locale. Les prairies himalayennes, où pousse le Cordyceps, sont de plus en plus endommagées par le piétinement incessant des visiteurs. De plus, la demande en hébergement, en alimentation, et en services touristiques exerce une pression supplémentaire sur les ressources locales.

Le surtourisme contribue également à la dégradation de l’environnement naturel du Cordyceps. Les déchets laissés par les visiteurs, l’augmentation de la pollution et la perturbation des habitats naturels menacent directement la survie de ce champignon rare. Le phénomène est amplifié par le fait que de nombreux touristes, peu conscients de la fragilité de l’écosystème, ne respectent pas les règles de préservation environnementale, exacerbant ainsi les dommages causés par leur présence.

L’impact du surtourisme ne se limite pas à l’environnement. Les communautés tibétaines, qui étaient autrefois les gardiennes de ce précieux champignon, voient leurs traditions et leur mode de vie menacés par l’afflux de touristes. Les rituels entourant la récolte du Cordyceps, qui faisaient partie intégrante de la culture locale, sont de plus en plus commercialisés et perdent de leur signification spirituelle. Les jeunes Tibétains, attirés par les opportunités économiques offertes par le tourisme, délaissent parfois les pratiques traditionnelles au profit d’activités plus lucratives, mais moins durables.

De plus, l’augmentation des prix du Cordyceps en raison de la demande touristique crée des inégalités au sein des communautés locales. Ceux qui possèdent les droits de récolte ou qui peuvent accéder aux zones les plus riches en Cordyceps voient leur revenu augmenter, tandis que les autres, souvent les plus pauvres, sont exclus de cette manne économique. Cette disparité risque d’accentuer les tensions sociales dans une région déjà marquée par des défis économiques et politiques.

Face à ces défis, des voix s’élèvent pour appeler à une gestion plus durable du tourisme lié au Cordyceps. Des initiatives sont en cours pour sensibiliser les touristes à l’importance de préserver l’environnement et les traditions locales. Des projets de tourisme responsable, visant à minimiser l’impact écologique et à maximiser les bénéfices pour les communautés locales, commencent à voir le jour. Ces initiatives incluent la limitation du nombre de visiteurs, la formation des guides locaux aux pratiques de conservation, et la promotion de circuits touristiques qui respectent les écosystèmes sensibles.

Parallèlement, certains experts suggèrent de développer des cultures de Cordyceps en dehors de son habitat naturel pour répondre à la demande croissante sans épuiser les ressources naturelles. Cette solution pourrait permettre de réduire la pression sur les populations sauvages de Cordyceps, tout en maintenant l’intérêt touristique pour cette région du Tibet.

L’une des premières choses à savoir est que le marché du Cordyceps est inondé de contrefaçons !

En raison de sa rareté et de son prix élevé, des produits de qualité inférieure, voire totalement frauduleux, sont souvent vendus comme étant du véritable Cordyceps. Ces contrefaçons peuvent inclure des champignons similaires mais moins efficaces, ou même des substances totalement différentes et potentiellement dangereuses. Pour éviter de se faire escroquer, il est recommandé d’acheter le Cordyceps uniquement auprès de sources fiables et certifiées, de préférence dans des herboristeries reconnues ou directement auprès des producteurs.

Même lorsqu'il s'agit de Cordyceps authentique, la qualité du produit peut varier considérablement. La puissance des principes actifs, comme la cordycépine, dépend fortement de l’environnement de croissance et des méthodes de récolte. Le Cordyceps sauvage, récolté dans les hautes montagnes tibétaines, est généralement considéré comme supérieur en termes de qualité, mais il est aussi le plus cher. D’un autre côté, le Cordyceps cultivé sur des substrats artificiels peut être moins cher, mais certains consommateurs estiment qu'il n’a pas les mêmes effets thérapeutiques. Avant d’acheter, il est donc important de se renseigner sur l’origine et les conditions de production du produit.

Comme pour tout complément alimentaire ou remède à base de plantes, il est essentiel de respecter les dosages recommandés pour le Cordyceps. Consommer de grandes quantités dans l’espoir d’obtenir des résultats rapides peut non seulement être inefficace, mais aussi dangereux. Bien que généralement considéré comme sûr, le Cordyceps peut provoquer des effets secondaires, notamment des troubles digestifs, des maux de tête ou des réactions allergiques chez certaines personnes.

Il est également important de noter que les effets du Cordyceps peuvent varier d’une personne à l’autre. Ce qui fonctionne pour certains peut ne pas être efficace pour d’autres, et les attentes en matière de résultats doivent être réalistes. Avant d’intégrer le Cordyceps à votre routine de santé, il est recommandé de consulter un professionnel de la santé, surtout si vous prenez déjà d’autres médicaments ou si vous souffrez de conditions médicales spécifiques.

Par exemple, en raison de ses effets sur le système immunitaire, il pourrait potentiellement interférer avec les traitements immunosuppresseurs. De plus, ses propriétés anticoagulantes légères peuvent poser des risques lorsqu’il est combiné avec des médicaments destinés à fluidifier le sang. Encore une fois, la prudence est de mise, et il est impératif de discuter avec un médecin avant d’utiliser le Cordyceps, surtout si vous êtes sous traitement médicamenteux.

Ce champignon rare et coûteux, continue de fasciner par ses supposées vertus médicinales. Toutefois, avant de l’adopter, il est crucial de s’informer sur les risques de contrefaçon, de vérifier la qualité du produit, de respecter les dosages recommandés et d’être conscient des interactions potentielles avec d’autres médicaments. En prenant ces précautions, vous pouvez mieux apprécier ce trésor naturel tout en évitant les pièges associés à sa consommation.

4

MENTAL DE GUERRIER

Personne ne devient un guerrier seul. Entourez-vous de personnes qui vous inspirent, vous motivent et partagent vos valeurs.

Le soutien social est crucial pour maintenir un mental fort. Que ce soit des amis, des mentors, ou des collègues, ces relations vous offrent un encouragement précieux et un espace pour partager vos défis et vos succès. En vous entourant de personnes positives, vous créez un environnement qui nourrit votre mentalité de guerrier et vous aide à rester sur la bonne voie.

Les échecs sont inévitables, mais ce sont aussi des opportunités d'apprentissage cruciales pour un mental de guerrier. Lorsque vous échouez, prenez le temps d'analyser ce qui s'est passé, identifiez les erreurs et les leçons à en tirer. Plutôt que de vous laisser abattre, utilisez ces expériences pour ajuster votre approche et revenir plus fort. La persévérance face à l'échec est l'une des qualités les plus importantes pour développer un mental de guerrier, car elle vous permet de continuer à avancer, quelles que soient les difficultés rencontrées.

GOSSIP

Lady du mois : Kaya Scodelario

UNE SAUVAGE

Kaya Scodelario grandit à Londres avec sa mère brésilienne, ce qui lui permet de parler couramment le portugais. À seulement 14 ans, elle décroche son premier grand rôle dans la série télévisée britannique Skins, diffusée sur Channel 4. Elle y interprète Effy Stonem, un personnage complexe et tourmenté qui évolue de simple figure mystérieuse à protagoniste centrale au fil des saisons. Ce rôle, qu'elle tient de 2007 à 2010, la propulse sur le devant de la scène et lui vaut une reconnaissance critique et un large public de fans.

Après Skins, Scodelario commence à se faire un nom au cinéma. En 2009, elle apparaît dans Moon, un film de science-fiction acclamé réalisé par Duncan Jones. Elle enchaîne ensuite avec Shank (2010) et Clash of the Titans (2010), où elle tient des rôles secondaires mais marquants. En 2012, elle obtient son premier rôle principal dans Wuthering Heights (Les Hauts de Hurlevent), une adaptation du célèbre roman d'Emily Brontë réalisée par Andrea Arnold. Sa performance intense et poignante dans le rôle de Cathy Earnshaw est saluée par la critique, confirmant son statut d'actrice à suivre.

UNE BEAUTÉ

Le véritable tournant international pour Kaya Scodelario arrive en 2014 lorsqu'elle est choisie pour interpréter Teresa Agnes dans la saga Le Labyrinthe (The Maze Runner), adaptée des romans de James Dashner. Le succès mondial du film et de ses suites propulse Scodelario dans la cour des grands, lui offrant une visibilité internationale.

En 2017, elle rejoint une autre franchise à succès en jouant Carina Smyth dans Pirates des Caraïbes : La Vengeance de Salazar (Pirates of the Caribbean: Dead Men Tell No Tales). Aux côtés de Johnny Depp et de Javier Bardem, elle apporte un souffle nouveau à la série, consolidant ainsi sa carrière à Hollywood.

En 2015, Kaya Scodelario épouse l'acteur américain Benjamin Walker, rencontré sur le tournage du film The Moon and the Sun. Le couple a un fils, né en 2016. Scodelario est également connue pour son engagement en faveur de diverses causes, notamment la sensibilisation aux troubles de la santé mentale, sujet qu'elle a abordé publiquement en partageant son expérience personnelle de l'anxiété.

UNE LEADER

Kaya Scodelario continue de diversifier sa carrière en explorant différents genres et rôles. En 2019, elle joue dans Crawl, un film d'horreur réalisé par Alexandre Aja, où elle incarne une jeune femme piégée dans une maison inondée avec des alligators. Le film est bien reçu pour son suspense intense et la performance convaincante de Scodelario. Plus récemment, elle a repris son rôle d'Effy Stonem dans des mini-épisodes spéciaux de Skins et a joué dans la série Spinning Out (2020) sur Netflix, où elle interprète une patineuse artistique luttant contre des troubles bipolaires. Sa capacité à aborder des rôles variés et complexes témoigne de sa versatilité en tant qu'actrice.

Kaya Scodelario a su, au fil des années, passer du statut de jeune espoir à celui d'actrice accomplie, avec une carrière aussi diversifiée qu'internationale. À seulement trente ans, elle a déjà marqué le cinéma et la télévision par ses performances intenses et sa capacité à incarner des personnages profondément humains. Avec de nombreux projets à venir, Kaya Scodelario continue d'évoluer et de surprendre, confirmant qu'elle est l'une des figures incontournables du cinéma contemporain.

5

MENTAL DE GUERRIER

La visualisation est une technique puissante utilisée par de nombreux athlètes et leaders pour renforcer leur mental.

Prenez quelques minutes chaque jour pour visualiser vos objectifs et imaginez-vous en train de les atteindre. Ressentez les émotions associées à ce succès : la fierté, la satisfaction, la joie. Cette pratique renforce votre motivation et prépare votre esprit à accomplir ce que vous avez visualisé. En vous entraînant à voir mentalement votre réussite, vous conditionnez votre cerveau à rechercher les moyens de transformer cette vision en réalité.

Le langage que vous utilisez, que ce soit en parlant à vous-même ou aux autres, influence grandement votre mentalité. Remplacez les phrases négatives par des affirmations positives. Au lieu de dire « Je ne peux pas faire ça », dites « Je vais trouver un moyen de le faire ». Cette simple réorientation de vos paroles peut transformer votre état d'esprit, vous rendant plus résilient face aux défis. Le langage positif crée un environnement mental dans lequel vous vous sentez capable et confiant, ce qui est essentiel pour développer un mental de guerrier.

International :

Les Talibans durcissent le ton en Afghanistan

PAR LÉA POLVERINI

Les talibans, au pouvoir en Afghanistan depuis trois ans, ont instauré un ensemble de directives morales interdisant, entre autres, aux femmes de s'exprimer en public ou de regarder les hommes. La presse afghane en exil analyse cette législation qui renforce encore davantage la répression des femmes.

On aurait pu penser que l'oppression des talibans envers les femmes avait atteint son paroxysme. Cependant, ils enfoncent encore le clou : "Les femmes n'auront désormais plus le droit de parler en dehors de leur domicile", rapporte Rukshana Media, un site d'information afghan en exil, composé de femmes journalistes. Cette interdiction fait partie d'une nouvelle série de "règles sur le vice et la vertu", codifiées la semaine dernière, et visant à intensifier l'application stricte de la charia, la loi islamique. Selon le journal pakistanais Dawn, ces règles ont été "officiellement promulguées en tant que loi, suite à un décret émis par le chef spirituel suprême des talibans en 2022". En effet, poursuit le quotidien, "les agents en blouse blanche du ministère de la Promotion de la vertu et de la Répression du vice avaient déjà imposé des exigences morales similaires et arrêté des milliers de personnes pour ce type d'infractions" – au moins 13 000 arrestations en un an, se félicitait récemment ce ministère.

Les vêtements “trop ajustés” interdits Malgré tout, cette nouvelle liste officielle d'infractions à la "morale talibane" provoque un profond malaise. Et leur énoncé est écœurant. "Les voix des femmes sont considérées comme des sources potentielles de vice et ne pourront donc pas être entendues en public", explique Rukshana Media à propos de l'article 13 de cette loi : "Les femmes ne doivent pas non plus être entendues chanter ou lire à voix haute, même à l'intérieur de leur maison." Le texte renforce également l'obligation, "chaque fois qu'une femme quitte son domicile par nécessité, de dissimuler son visage et son corps" : "Les vêtements ne doivent pas être trop fins, trop ajustés ou trop courts" pour éviter qu'elle ne soit tentée et "ne tente les autres", ajoute Dawn dans un autre article. De plus, les femmes ne sont plus autorisées à regarder directement les hommes avec lesquels elles n'ont aucun lien de sang ou de mariage.

À cet égard, ajoute Dawn, la loi officialise également le rôle du “mahram – généralement un mari, un frère, un père, un fils, un grand-père ou un oncle dans la tradition islamique”, pour superviser toute forme d'activité des 14 millions de femmes et de filles afghanes, continue le journal pakistanais.

Interdiction de déplacement sans accompagnement masculin. De ce fait, les chauffeurs de taxi ou d'autres véhicules ne sont plus autorisés à transporter des femmes qui ne sont pas correctement voilées ou qui ne sont pas accompagnées d'un mahram. De plus, toute forme de musique est bannie dans leurs véhicules.
La loi va encore plus loin dans l'absurde en stipulant que les individus et les médias ne doivent pas diffuser de “contenus contraires à la charia et à la religion”, qui “portent atteinte à la dignité des musulmans” ou “qui représentent des êtres vivants”.

Selon le quotidien afghan Hasht-e-Subh, qui survit en ligne depuis l'exil, en cas d’infraction, les sanctions prévues incluent “des conseils, des avertissements sur la punition divine, des menaces, des détentions [...] ou toute autre mesure jugée appropriée”.

Ces dispositions extrêmement floues et arbitraires ont conduit la responsable de la Mission d’assistance des Nations unies en Afghanistan, Roza Otunbayeva, à réagir, poursuit le journal en ligne : “Les inspecteurs de la moralité possèdent un pouvoir discrétionnaire qui leur permet de menacer et d'arrêter quiconque sur la base de listes d’infractions longues et parfois ambiguës. C’est une vision alarmante de l'avenir de l'Afghanistan.”

Promesse d'une application “très douce” Ce discours mesuré de la représentante de l’ONU a tout de même suscité une réponse des talibans qui dépasse l'entendement, note Dawn dans un troisième article publié le mardi 27 août. Le porte-parole adjoint du gouvernement a tenté de rassurer : “Je tiens à préciser que ces règles seront appliquées de manière très douce, en sensibilisant la population et en l’orientant.”

Dans les colonnes de Rukhshana Media, le président de l’Association des avocats afghans, Mir Abdul Wahid Sadat, dénonce l’absurdité juridique de ces mesures, au-delà des législations afghanes et internationales : “D'un point de vue juridique islamique, ce document contredit les principes fondamentaux de l’islam, selon lesquels la promotion de la vertu ne doit jamais être imposée par la force, la contrainte ou la tyrannie.”

EN AFGHANISTAN

l'ONU interdit de rentrer dans

LE PAYS POUR ÉVOQUER LES DROITS DE L'HOMME

Le rapporteur spécial des Nations unies (ONU) sur la situation des droits de l'homme en Afghanistan, Richard Bennett, s'est vu interdire l'accès au pays, a confirmé une source diplomatique à l'Agence France-Presse le mardi 20 août.

« Richard Bennett a été informé il y a plusieurs mois qu'il n'était pas autorisé à entrer en Afghanistan », a indiqué cette source anonyme, après qu'un média afghan a rapporté cette interdiction, en citant un porte-parole du gouvernement afghan. Plus tôt dans la journée de mardi, la chaîne de télévision locale Tolo News a relayé les propos du porte-parole du gouvernement taliban, Zabihullah Mujahid, selon lesquels M. Bennett a été interdit d'entrée en Afghanistan « parce qu'il a été désigné pour diffuser de la propagande contre le pays. Nous ne pouvons pas lui accorder notre confiance ». L'annonce publique des talibans concernant l'interdiction faite à Richard Bennett d'entrer en Afghanistan constitue un recul inquiétant et envoie un signal préoccupant quant à leur engagement envers les Nations unies et la communauté internationale en matière de droits de l'homme, a réagi mercredi Richard Bennett dans un communiqué. Il a toutefois affirmé qu'il continuerait d'enquêter sur la situation des droits humains dans le pays.

Depuis leur retour au pouvoir en août 2021, les talibans ont systématiquement rejeté les critiques émises par l'ONU et la communauté internationale à l'égard de leurs politiques, qui reposent sur une interprétation stricte de la charia. Les femmes, exclues de l'éducation et de la vie publique, sont victimes de ce que l'ONU a qualifié d'« apartheid sexuel ».

À la fin du mois de juin, M. Bennett avait dénoncé l'exclusion exigée par les talibans des femmes afghanes et des représentants de la société civile d'une réunion organisée par les Nations unies au Qatar. Les rapporteurs spéciaux sont des experts indépendants nommés pour des missions spécifiques par le Conseil des droits de l'homme de l'ONU, basé à Genève. Invisibles, et désormais réduites au silence. Trois ans après le retour des talibans au pouvoir, les droits restants des femmes afghanes continuent de s'éroder de manière drastique. À la fin du mois d'août, une nouvelle loi a été adoptée en Afghanistan pour "promouvoir la vertu et prévenir le vice" au sein de la population, "conformément à la charia [la loi islamique, NDLR]", a annoncé le ministère taliban de la Justice. Cette législation vise à réguler tous les aspects de la vie sociale et privée des Afghans, en particulier celle des femmes. Parmi les dispositions de ce texte de 114 pages et 35 articles, figure l'obligation pour les femmes de se couvrir entièrement le corps et le visage lorsqu'elles sortent de chez elles – impliquant le port d'un masque "type Covid" sur la bouche – ainsi que l'interdiction de faire entendre leur voix en public.

"Cette nouvelle loi, c'est comme une attaque contre leur existence-même", déclare à France 24 Chékéba Hachémi, présidente de l'association Afghanistan Libre. "On n'a plus le droit d'entendre la voix d'une femme, ni de voir ne serait-ce qu'un morceau de son corps. C'est comme si on leur disait : 'Nous voulons vous effacer progressivement'."

TRÈS PEU *de condamnations*

ET CELA INQUIÈTE L'ONU !

"Le seul droit qui nous reste, c'est de respirer. Et encore...", proteste Hamida Aman, fondatrice de Begum TV, une radio éducative destinée aux Afghanes, lors d'une intervention sur France Culture.

L'ONU, les organisations de défense des droits humains, les Afghans et l'Union européenne ont tous exprimé une fois de plus leur "préoccupation" concernant cette nouvelle loi, dont certaines dispositions étaient déjà appliquées de manière informelle depuis la prise de pouvoir des talibans en août 2021. Face à cette nouvelle vague de restrictions, la communauté internationale s'indigne. Mais que peut-elle encore faire ?

Des condamnations, mais peu d'impact

"Après des décennies de guerre et au milieu d'une grave crise humanitaire, le peuple afghan mérite bien mieux que d'être menacé ou emprisonné s'il arrive en retard à la prière, regarde une personne du sexe opposé qui n'est pas un membre de sa famille, ou possède une photo d'un être cher", a déclaré dimanche 25 août Roza Otunbayeva, cheffe de la Mission d'assistance des Nations Unies en Afghanistan (Manua), évoquant une "vision alarmante de l'avenir de l'Afghanistan".

L'ONU a exigé l'abrogation immédiate de cette loi.

De son côté, l'ONG Human Rights Watch (HRW) dénonce cette "nouvelle violation des droits des femmes et des filles". Quant à l'Union européenne (UE), elle se dit "consternée" par ce décret qui porte "un nouveau coup" aux droits des femmes et des filles en Afghanistan.

Ce texte crée "un nouvel obstacle à la normalisation des relations" entre l'Afghanistan et l'UE, soulignent les Vingt-Sept, précisant que la reconnaissance du régime taliban par les Européens ne pourra se faire que si Kaboul "respecte pleinement [ses] obligations internationales et envers le peuple afghan".

En réponse, les talibans ont dénoncé l'"arrogance" des Occidentaux, restant fidèles à leur rejet des critiques internationales, notamment celles concernant les restrictions imposées aux femmes, que l'ONU a qualifiées d'"apartheid de genre". Récemment, le Rapporteur spécial sur la situation des droits humains en Afghanistan, Richard Bennett, s'est vu interdire l'entrée dans le pays par les talibans.

QUE PEUT FAIRE *la communauté* INTERNATIONALE ?

Car après une série de décrets promulgués au cours des trois dernières années, les condamnations internationales semblent perdre toute efficacité.

"La première année après le changement de régime en Afghanistan, la situation n'était pas aussi désastreuse que l'on aurait pu le craindre", souligne Mélissa Cornet, experte en questions de genre en Afghanistan. Elle rappelle, par exemple, que les journalistes continuaient de travailler et que les femmes pouvaient encore fréquenter les universités.

"Les Talibans cherchaient vraiment à obtenir une reconnaissance de la part de la communauté internationale, ils ont multiplié les assurances et beaucoup ont espéré qu'ils avaient changé", poursuit l'experte, qui résidait à Kaboul où elle menait des recherches sur l'évolution de la condition féminine dans la société afghane pour des organisations locales et internationales depuis 2018.

Cependant, cet optimisme n'a pas duré longtemps. "Dès que les Talibans ont réalisé qu'ils ne seraient pas reconnus officiellement en obtenant un siège à l'ONU et le dégel des avoirs de la Banque centrale, ils ont opéré un revirement", analyse la spécialiste. "Ils se sont alors dit : 'Si nous jouons le jeu et que nous n'obtenons rien en retour, nous allons faire ce que nous voulons chez nous.'"

Les Talibans, qui ont pris le pouvoir en Afghanistan en 1996, ont été renversés en 2001 par l'intervention de l'Otan. Après vingt ans de guerre et d'occupation par les troupes américaines, ils ont finalement repris le contrôle de l'ensemble du pays, infligeant une humiliation aux États-Unis, malgré leur supériorité numérique et matérielle.

"Il y a une grande fierté à dire : 'Nous étions au pouvoir dans les années 1990, les États-Unis sont venus, mais nous les avons finalement vaincus, donc vous, les Occidentaux, n'avez aucun droit de nous dire quoi faire'", explique Mélissa Cornet. De plus, ajoute-t-elle, "alors que la communauté internationale a fait des droits des femmes son principal combat, il est très difficile pour les Talibans de faire des concessions sur ce sujet. S'ils devaient annoncer la réouverture des écoles [pour les femmes], cela serait perçu par les ultraconservateurs talibans comme une sorte de défaite, un compromis imposé par l'Occident."

Ainsi, aujourd'hui, de loi en loi, les droits humains – et en particulier ceux des femmes – se réduisent sans que la communauté internationale ne puisse intervenir. "Depuis trois ans, nous avons assisté à la dégradation continue du statut des femmes, et nous en sommes arrivés à un point où il est inacceptable que le monde reste inactif", déclare Chela Noori, de l'association Afghanes de France, à France 24.

LES ENJEUX

sécuritaires "plus importants"

POUR L'OCCIDENT...

Le monde semble "s'acheminer vers une acceptation de cette situation, [car] rien n'entrave les Talibans", observe Hamida Aman.

"Malheureusement, il n'y a pas grand-chose à faire, ce qui rend difficile la proposition de solutions", ajoute Mélissa Cornet dans le même sens.

Sans un mouvement de résistance interne, la situation restera inchangée, estime l'experte. "Après des décennies de guerre, personne ne souhaite un nouveau conflit, une autre guerre, ou une invasion."

Désormais, selon elle, le régime taliban exploite cette situation, mettant en avant le fait que le pays est en paix pour la première fois depuis vingt ans, que la production de pavot a été réduite de 95 % (la majorité de l'héroïne consommée en Europe provient d'Afghanistan), qu'il n'y a pas de groupe terroriste actif dans le pays, et que les frontières sont sécurisées, empêchant ainsi toute vague migratoire vers l'Europe. En effet, "les préoccupations sécuritaires (pas de migrants, pas de drogue, pas de groupes terroristes) pèsent davantage pour les pays occidentaux que les droits des femmes dans ce pays éloigné [de leur réalité]", explique Mélissa Cornet, dénonçant le "cynisme" de la situation.

Regrettant que la crise en Afghanistan ait été éclipsée par la guerre en Ukraine, Heather Barr, directrice adjointe de la division Droits des femmes de HRW, déclarait en février dernier : "Le manque de réponse internationale efficace laisse penser que les droits des femmes ne sont pas une priorité pour les dirigeants mondiaux."

C'est également le constat de Hamida Aman, qui déclare sur France Culture que "tout le monde se moque des femmes afghanes et des droits humains dans ce pays", après avoir évoqué les conditions dans lesquelles s'est tenue la conférence de Doha III.

Maintenir le dialogue avec les Talibans pour continuer à soutenir les Afghans

Fin juin, les Talibans, absents des deux précédentes conférences, ont conditionné leur participation à la troisième réunion de l'ONU sur l'Afghanistan à Doha, en exigeant que la société civile, notamment les femmes, soit exclue des discussions.

Lors des échanges, l'ONU a réitéré son appel à "intégrer les femmes" dans la vie publique. Une demande qui n'a pas empêché le régime taliban de durcir une fois de plus sa politique à l'égard des femmes.

"Les Nations unies restent silencieuses face aux Talibans", regrette Hamida Aman. Mélissa Cornet explique ce comportement par la nécessité de maintenir le contact avec le régime.

"L'ONU opère en Afghanistan et doit donc collaborer avec les Talibans", précise-t-elle. "Si elle adopte une position de principe trop rigide sur les droits des femmes, elle risque d'être expulsée du pays, ce qui couperait toute communication avec les Talibans et empêcherait l'aide aux Afghans."

Une situation qui pourrait être très préjudiciable pour la population. Après trois ans de gestion talibane, l'Afghanistan reste l'un des pays les plus pauvres du monde. Selon le dernier rapport de la Banque mondiale, "la pauvreté touche la moitié de la population, avec un taux de chômage et de sous-emploi élevé."

Le Programme des Nations unies pour le développement (PNUD) révélait en avril 2023 que plus de 90 % de la population ne parvenait pas à subvenir à ses besoins alimentaires de base.

Dans un rapport publié en janvier dernier, l'ONG International Crisis Group (ICG), qui mène des recherches de terrain et collecte des informations dans des zones à risque pour prévenir les conflits meurtriers, détaillait comment certains États voisins de l'Afghanistan ont tenté de tisser des liens avec Kaboul dans des domaines tels que la sécurité et le commerce.

"Ils estiment que la meilleure manière de préserver les intérêts de leur pays et de modérer le comportement des Talibans à long terme est d'engager un dialogue patient avec Kaboul, plutôt que de les isoler", précise le rapport, ajoutant que les pays occidentaux "ne devraient pas s'y opposer".

"Si on ne communique pas avec eux, on ne peut pas les influencer", déclare Mélissa Cornet. "Les Talibans ne se soucient guère d'être sanctionnés par la communauté internationale", affirme-t-elle. "Que ce soit le fait qu'ils ne puissent pas voyager ou qu'ils n'aient pas accès à leurs comptes bancaires, cela ne les affecte pas vraiment."

De leur côté, les femmes afghanes font ce qu'elles peuvent pour se faire entendre et continuer à sensibiliser sur leur situation. Suite à la promulgation de la loi visant à cacher leur visage et à étouffer leur voix, des dizaines de femmes se sont filmées en train de chanter, protestant en ligne contre cette nouvelle loi répressive sous le hashtag #LetUsExist ("Laissez-nous exister").

"Vous craignez cette voix, et elle deviendra chaque jour plus forte", écrit sur X Taiba Sulaimani, une jeune Afghane, dans un message accompagnant la vidéo d'un groupe de militantes chantant en chœur. Dans une autre vidéo, la jeune femme chante tout en ajustant son voile devant un miroir. "La voix d'une femme est son identité", dit-elle. "Ce n'est pas quelque chose qui devrait être caché".

Afghanistan : les sœurs Hashimi, de leur fuite de Kaboul aux JO de Paris

Samedi 27 juillet, tandis que l'Australienne Grace Brown bravait la pluie pour remporter le contre-la-montre féminin, la participation de Yulduz Hashimi, 24 ans, relevait à la fois du miracle et du symbole. Trois ans après avoir fui Kaboul et l'emprise des Talibans, la jeune athlète est devenue la première Afghane – tous sexes confondus – à concourir en cyclisme sous les couleurs de son pays. Une émotion partagée par sa sœur de 21 ans, Fariba, qui participera avec elle à la course en ligne le dimanche 4 août.

"Je suis heureuse. Je suis heureuse pour mon peuple, mon pays, et je suis fière de pouvoir porter nos couleurs et notre drapeau aux Jeux olympiques", confie la jeune femme aux cheveux courts, en route pour un de ses entraînements.

Aux JO de Tokyo, Masomah Ali Zada avait ouvert la voie en concourant sous le maillot de l'équipe des réfugiés. Mais cette fois-ci, c'est bien avec un cuissard aux couleurs de l'Afghanistan que l'histoire s'est écrite. Une tenue pleine de symboles, arborant le drapeau historique rouge-noir-vert de l'Afghanistan, interdit par les Talibans qui préfèrent un étendard blanc et noir.

En attendant la course en ligne, les deux sœurs profitent du village olympique entre deux entraînements. Dans les allées de ce microcosme mondial, Fariba s'amuse à reconnaître les visages de stars, y compris celui de son modèle, le Belge Wout van Aert. Originaires du Faryab, une province isolée du nord de l'Afghanistan, les sœurs Hashimi ont découvert le cyclisme sur le tard. À 17 et 14 ans, elles empruntent un vélo à un voisin et participent à une course. Ce fut une révélation pour les deux jeunes filles. Au début, elles se déguisent avec des lunettes, des hijabs et des vêtements amples, utilisant des pseudonymes par crainte de la réaction de leur famille. C'est un article de journal qui finit par révéler leur passion à leurs
parents.

"Même avant [le retour au pouvoir des Talibans, NDLR], les mentalités dans mon pays à l'égard des femmes étaient déjà très fermées. Pour beaucoup, les femmes ne devraient même pas sortir de chez elles. Nous étions stigmatisées dans la rue, avec une réputation sulfureuse. On nous insultait", raconte Fariba. "Heureusement, nos parents nous ont soutenues."

Dans un Faryab très conservateur, rouler à vélo dans la rue ou sur des chemins poussiéreux était dangereux. Fariba se souvient qu'un rickshaw a déjà tenté de la renverser lors d'un entraînement, et parfois, elle devait esquiver les pierres lancées par des hommes lui ordonnant de "rester à la maison". À l'été 2021, après le retrait des troupes américaines d'Afghanistan, les Talibans reprennent le pouvoir. Cette prise de contrôle culmina le 15 août avec la capture de Kaboul. Les Talibans ont depuis imposé des conditions de vie strictes aux femmes afghanes, leur interdisant de pratiquer des sports et de poursuivre des études. Les Nations unies ont dénoncé cette situation comme un "apartheid de genre".

Craignant pour leur liberté, les deux sœurs contactent Alessandra Cappellotto, ancienne championne du monde de cyclisme, qui s'investit désormais pour aider les femmes à travers le monde grâce au vélo. L'Italienne parvient à organiser l'évacuation des sœurs et d'autres femmes cyclistes, ainsi que de leurs familles, depuis l'aéroport de Kaboul.

Cependant, en juin 2024, le CIO a annoncé avoir pris des mesures pour qu'une équipe spéciale de six athlètes représentant l'Afghanistan, composée de manière paritaire, participe aux Jeux olympiques de Paris. Les membres de cette équipe ont été sélectionnés par le Comité international olympique (CIO) en collaboration avec le Comité olympique afghan, dont la plupart des membres sont en exil.

"Actuellement, le sport féminin est interdit en Afghanistan. Si le sport féminin n'est pas pratiqué, comment ces trois femmes peuvent-elles faire partie de l'équipe nationale ?", a-t-il déclaré.

Qu'importe ! Les deux sœurs sont déterminées à montrer qu'elles sont présentes. "La course sera difficile, le parcours exigeant, mais je veux viser une des trois médailles", déclare Fariba Hashimi. "Ce serait merveilleux pour mon pays et pour les femmes afghanes. Ce serait une belle manière de remercier tous ceux qui nous ont aidées."

THE FUCK ?

Le Blues de la Rentrée : Quand le Retour au Bureau Après les Vacances Pèse sur le Moral

Le soleil brille encore haut dans le ciel, les souvenirs des journées passées à la plage ou à explorer de nouvelles destinations sont encore frais, et pourtant, une ombre plane au-dessus de nombreux travailleurs : c'est le blues de la rentrée. Ce sentiment de mélancolie, voire de stress, qui s'installe au moment de reprendre le chemin du bureau après une période de vacances bien méritée est devenu un phénomène courant. Mais qu'est-ce qui provoque ce malaise, et comment peut-on y faire face ? Dans cette première partie, nous allons explorer les racines de ce « retour difficile » et les raisons pour lesquelles tant de personnes éprouvent cette tristesse post-vacances.

Pour beaucoup, les vacances sont une parenthèse enchantée, un moment de détente où les préoccupations quotidiennes sont mises de côté. Que ce soit lors d'un séjour à l'étranger, d'une retraite en pleine nature, ou simplement de journées passées à ne rien faire, les vacances offrent une évasion bienvenue du rythme effréné du travail. Elles permettent de recharger les batteries, de se ressourcer, et de profiter pleinement du moment présent sans penser aux obligations professionnelles.

Cependant, le retour à la réalité peut être brutal. Les e-mails en attente, les réunions qui s'accumulent, les dossiers laissés en suspens… Tout cela attend patiemment votre retour, créant une montagne de tâches à accomplir. Ce contraste entre la liberté des vacances et la pression du quotidien professionnel peut provoquer un véritable choc psychologique. Le cerveau, habitué à la détente et au plaisir des vacances, doit soudainement se réadapter à un environnement de stress et de contraintes, ce qui peut entraîner une sensation de désorientation et de découragement.

Le blues de la rentrée est souvent nourri par la nostalgie des moments heureux vécus pendant les vacances. Ces souvenirs, encore vifs, contrastent avec la routine et les obligations du travail, créant un sentiment de perte.

Le retour à la routine après les vacances est inévitable, mais il peut être difficile à gérer

Vous repensez aux longues soirées d'été, aux promenades sans but, aux repas partagés entre amis ou en famille, et comparez ces moments de bonheur simple avec les journées passées devant un écran d'ordinateur ou en réunion.

Cette comparaison peut être déstabilisante. Il est naturel de regretter la légèreté et l'insouciance des vacances, surtout lorsqu'elles ont été particulièrement agréables. Le retour au bureau, avec ses règles, ses deadlines, et ses responsabilités, peut alors sembler encore plus pesant. Cette nostalgie, bien que compréhensible, peut accentuer le sentiment de blues et rendre la transition encore plus difficile.

Un autre aspect du blues de la rentrée est lié aux changements dans le rythme de vie. Pendant les vacances, nos habitudes changent : nous nous levons plus tard, mangeons à des heures irrégulières, faisons plus d'exercice ou, au contraire, nous laissons aller à la paresse. Ces modifications apportent une certaine liberté, mais aussi une déconnexion par rapport aux exigences habituelles du travail.

Le retour au bureau signifie un retour à un rythme plus strict : se lever tôt, respecter des horaires fixes, se concentrer pendant de longues heures... Cette transition peut être éprouvante pour le corps et l'esprit, surtout après une période de détente. Le manque de sommeil ou une alimentation déséquilibrée pendant les vacances peuvent également contribuer à une sensation de fatigue et à un manque de motivation, renforçant ainsi le blues de la rentrée.

Le Syndrome du « Back to School » :
Une Anxiété Réminiscente

Pour beaucoup d'adultes, le blues de la rentrée résonne avec une expérience plus ancienne : celle du retour à l'école après les grandes vacances. Ce sentiment d'appréhension, voire d'anxiété, à l'idée de reprendre les cours, de retrouver la routine scolaire et de devoir se conformer à des règles strictes, est un souvenir que nous portons souvent avec nous à l'âge adulte. Le retour au travail après les vacances peut raviver ces émotions, créant un écho psychologique avec notre passé.

Le « syndrome du back to school » se manifeste souvent par une appréhension à l'idée de retrouver ses collègues, de se réadapter à l'environnement de travail, et de reprendre le fil des projets interrompus.

Cette anxiété est souvent exacerbée par l'incertitude : qu'est-ce qui a changé pendant mon absence ? Suis-je encore à la hauteur ? Vais-je réussir à rattraper le retard accumulé ? Ces questions, bien que légitimes, peuvent alimenter un sentiment de stress qui contribue au blues de la rentrée.

Le Retour à la Routine : Une Période de Transition

Le retour à la routine après les vacances est inévitable, mais il peut être difficile à gérer. Cette période de transition, où l'on doit passer de la détente à la productivité, peut être source de frustration. Les tâches qui semblaient si simples avant les vacances peuvent soudainement paraître accablantes, et l'énergie accumulée pendant la période de repos peut s'évaporer rapidement face aux exigences du quotidien.

De plus, la routine elle-même peut sembler monotone et ennuyeuse après l'excitation des vacances. Le sentiment de répétition, de devoir faire face aux mêmes défis chaque jour, peut accentuer le blues de la rentrée, surtout si le travail ne procure pas de satisfaction personnelle ou de sens profond.

Reprendre progressivement son rythme de vie habituel

Pendant les vacances, votre routine quotidienne change souvent, avec des horaires plus souples. Pour éviter un choc brutal à la rentrée, commencez à reprendre progressivement votre rythme habituel une semaine avant. Réglez votre réveil un peu plus tôt chaque jour, et rétablissez des heures de repas régulières. Cela aidera votre corps à se réadapter en douceur au rythme de travail.

Faire un bilan des vacances

Prenez un moment pour réfléchir aux moments forts de vos vacances. Qu'avez-vous apprécié ? Qu'est-ce qui vous a fait du bien ? Ce bilan permet de prolonger les bénéfices des vacances en intégrant ces moments positifs dans votre quotidien. Par exemple, si vous avez découvert un nouveau passe-temps ou apprécié la lecture, essayez de les maintenir dans votre routine hebdomadaire.

Planifier des objectifs réalisables pour le trimestre

À la rentrée, fixez-vous des objectifs clairs et atteignables pour le premier trimestre. Cela peut concerner des projets professionnels, mais aussi des objectifs personnels comme reprendre une activité physique ou améliorer votre alimentation. Le fait de se fixer des buts concrets et mesurables permet de se projeter positivement dans l'avenir et de donner du sens à la reprise.

Organiser son espace de travail

Un espace de travail bien organisé peut grandement influencer votre motivation et votre productivité. Prenez le temps de nettoyer et de réorganiser votre bureau avant de reprendre le travail. Classez vos documents, éliminez les distractions et créez un environnement agréable où vous vous sentez bien. Un espace de travail accueillant peut transformer la perception du retour au bureau.

Prévoir des moments de détente et de loisir

La rentrée ne signifie pas la fin du plaisir. Planifiez des activités de détente ou de loisirs après le travail ou pendant les week-ends. Cela peut être une sortie entre amis, une soirée cinéma, ou une activité sportive. Avoir des moments agréables à l'horizon peut atténuer la sensation de monotonie et vous donner des choses à attendre avec impatience.

Adopter une alimentation équilibrée

Après les excès parfois associés aux vacances, reprendre une alimentation équilibrée est essentiel pour retrouver de l'énergie. Concentrez-vous sur des repas riches en fruits, légumes, protéines maigres, et grains entiers. Une bonne alimentation contribue non seulement à la santé physique, mais aussi à la clarté mentale, vous permettant de mieux gérer le stress de la rentrée.

Faire de l'exercice régulièrement

L'exercice physique est un excellent moyen de lutter contre le stress et d'améliorer votre humeur. Essayez d'intégrer une activité physique régulière dans votre emploi du temps, que ce soit une simple marche quotidienne, du yoga, ou une séance de sport plus intense. L'exercice stimule la production d'endorphines, les hormones du bonheur, ce qui peut aider à contrer le blues de la rentrée.

Gérer les attentes et la charge de travail

Il est facile de se sentir submergé en reprenant le travail, surtout si vous avez une pile de tâches en attente. Abordez votre charge de travail de manière progressive. Classez vos tâches par ordre de priorité et attaquez-les une par une. N'essayez pas de tout faire en même temps. De plus, communiquez avec vos supérieurs ou collègues pour clarifier les attentes, ce qui peut réduire la pression et les malentendus.

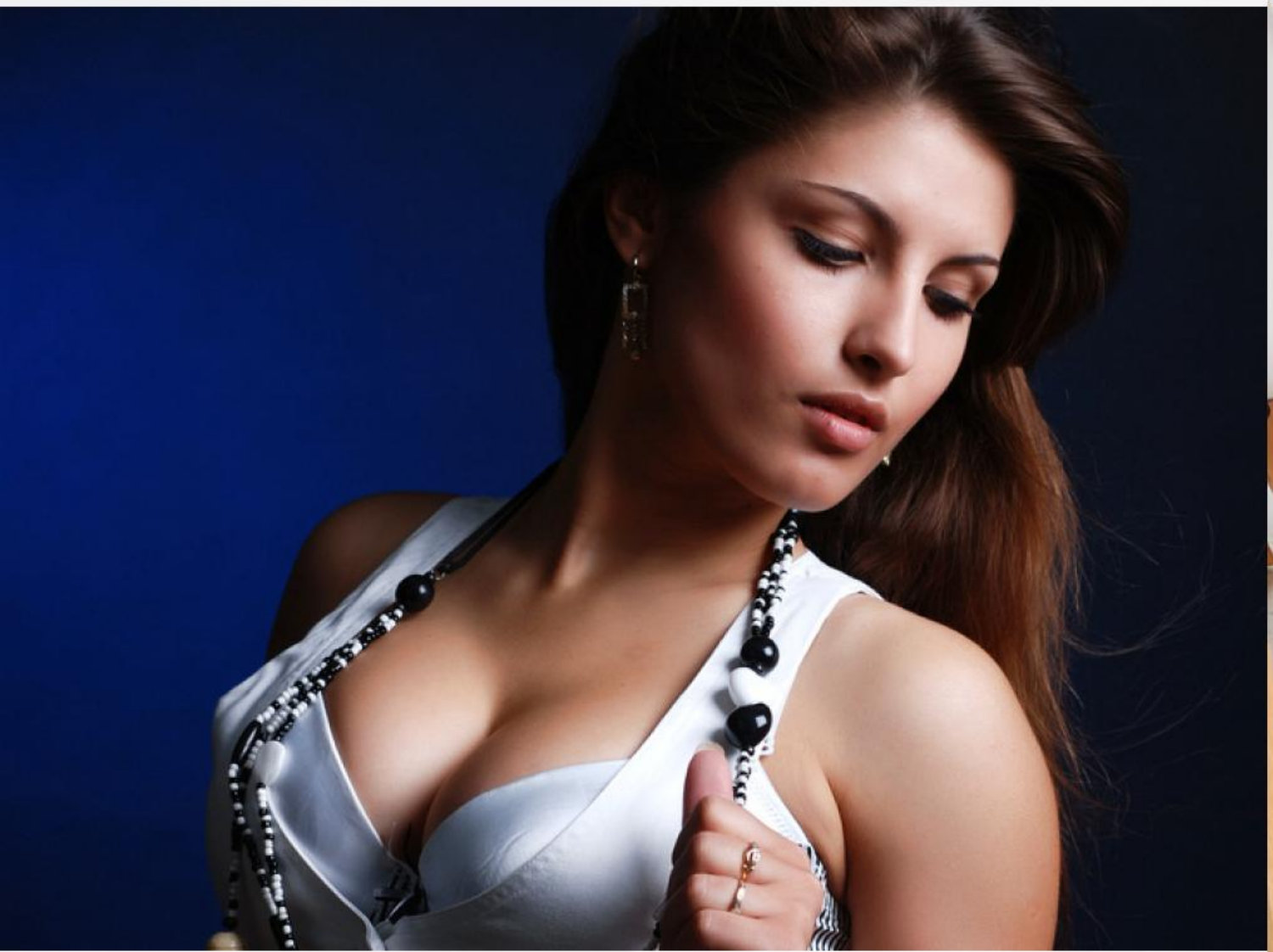
Se reconnecter avec ses collègues

Le retour au bureau est aussi une occasion de renouer avec vos collègues. Prenez le temps de discuter de vos vacances et d'écouter leurs récits. Ces interactions sociales peuvent renforcer votre sentiment d'appartenance et rendre la transition plus agréable. Un environnement de travail convivial et solidaire peut grandement améliorer votre bien-être au travail.

Adopter une attitude positive et bienveillante envers soi-même

Enfin, adoptez une attitude positive et bienveillante envers vous-même. La rentrée peut être stressante, et il est normal de ressentir une certaine appréhension. Ne vous blâmez pas pour cela, et acceptez que l'adaptation puisse prendre un peu de temps. Soyez patient avec vous-même, célébrez vos petites victoires, et souvenez-vous que vous n'êtes pas seul à ressentir cela.

En suivant ces conseils, vous serez mieux préparé à aborder la rentrée avec énergie et sérénité, transformant ce moment souvent redouté en une opportunité de renouveau et de croissance personnelle.



Travailler en coworking : le remède au blues de la rentrée ?

L'un des moyens les plus efficaces pour combattre le blues de la rentrée et retrouver de la motivation au travail est d'adopter de nouvelles habitudes qui stimulent à la fois la créativité et le bien-être. Parmi les solutions modernes qui gagnent en popularité, le coworking se distingue comme une réponse innovante et adaptée aux besoins des travailleurs d'aujourd'hui. Cette approche, qui consiste à partager un espace de travail avec d'autres professionnels, peut transformer la routine quotidienne en une expérience enrichissante, tout en offrant une alternative dynamique au cadre de bureau traditionnel.

Le coworking n'est pas seulement une tendance passagère ; c'est une véritable révolution dans la manière de concevoir le travail. Né au début des années 2000, ce concept a rapidement gagné en popularité, en particulier parmi les freelances, les start-ups, et les travailleurs indépendants. Aujourd'hui, les espaces de coworking fleurissent dans les grandes villes du monde entier, offrant des environnements de travail flexibles et collaboratifs qui répondent aux besoins d'une main-d'œuvre de plus en plus mobile et interconnectée.

Le coworking se distingue par sa capacité à rassembler sous un même toit des professionnels de tous horizons, créant ainsi un écosystème riche en échanges et en opportunités.
Contrairement aux bureaux traditionnels souvent cloisonnés, les espaces de coworking favorisent la rencontre, la collaboration et le partage de connaissances. Cette approche collective du travail permet de rompre avec l'isolement professionnel, qui peut être particulièrement pesant après la période de vacances.

Briser la Routine et Stimuler la Créativité

L'un des principaux attraits du coworking réside dans la rupture qu'il offre par rapport à la routine habituelle du bureau. Après les vacances, reprendre le chemin du même poste de travail peut sembler monotone et peu motivant. Le coworking, en revanche, propose un environnement stimulant, avec des espaces aménagés pour favoriser la créativité et l'innovation. Que ce soit par l'architecture des lieux, le design intérieur ou la diversité des professionnels présents, ces espaces sont conçus pour inspirer.

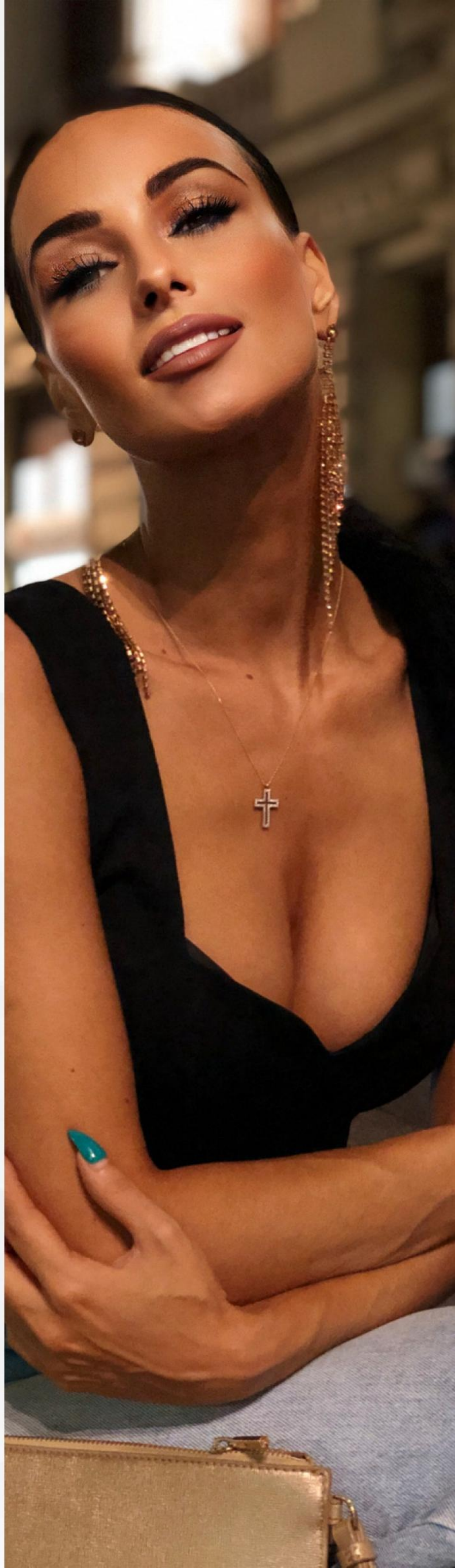
Le simple fait de changer de décor, de travailler dans un espace ouvert, lumineux, souvent décoré avec goût, peut suffire à redynamiser votre approche du travail. Les espaces de coworking offrent souvent des options variées : bureaux partagés, salles de réunion, coins détente, cafés... Cette diversité permet de choisir l'environnement qui correspond le mieux à votre humeur du jour ou à la nature de votre tâche. Ainsi, chaque jour peut être une nouvelle expérience, ce qui contribue à réduire le sentiment de monotonie.

Créer des Connexions et Élargir son Réseau

Le coworking n'est pas seulement un espace physique, c'est aussi un lieu de rencontres et de réseautage. Travailler aux côtés d'autres professionnels issus de secteurs divers peut ouvrir la porte à de nouvelles collaborations, partenariats, voire amitiés. Cette dimension sociale du coworking est particulièrement bénéfique pour ceux qui ressentent le blues de la rentrée, car elle permet de recréer un sentiment d'appartenance et de communauté.

Les interactions informelles, comme discuter autour d'un café ou participer à un événement organisé par l'espace de coworking, peuvent déboucher sur des échanges d'idées, des conseils professionnels ou des opportunités de projets communs. De plus, ces espaces organisent fréquemment des ateliers, des conférences, et des sessions de networking, ce qui permet de développer ses compétences tout en tissant des liens précieux. L'un des grands avantages du coworking est la flexibilité qu'il offre.

Contrairement aux bureaux traditionnels où les horaires et les espaces sont souvent rigides, le coworking permet d'adapter son environnement de travail à ses besoins spécifiques. Vous pouvez choisir de travailler tôt le matin, tard le soir, ou de manière irrégulière en fonction de votre emploi du temps. Cette liberté est idéale pour ceux qui ont du mal à se réadapter aux contraintes horaires après les vacances.



6

MENTAL DE GUERRIER

Identifiez des personnes que vous admirez pour leur résilience et leur force mentale. Cela peut être des figures historiques, des leaders, des athlètes, ou même des proches.

Un mental de guerrier nécessite de la patience, car la force mentale ne se développe pas du jour au lendemain. Acceptez que le succès et la maîtrise de soi prennent du temps. La patience vous permet de rester concentré sur vos objectifs à long terme, même lorsque les progrès semblent lents. En apprenant à être patient, vous développez une tolérance à la frustration et une détermination inébranlable à poursuivre vos efforts jusqu'à ce que vous atteigniez vos objectifs.

Un esprit fort repose sur un corps sain. L'exercice régulier, une alimentation équilibrée, et un sommeil de qualité sont essentiels pour maintenir votre énergie et votre concentration. Prendre soin de votre corps renforce non seulement votre santé physique, mais aussi votre résistance mentale. Lorsque vous êtes en bonne forme physique, vous êtes mieux préparé à gérer le stress et à rester concentré sur vos objectifs. Intégrez des pratiques comme la méditation ou le yoga pour créer un équilibre entre le corps et l'esprit.

et heureuse dans l'effort... Preuve par l'image !

ALLMIX SPORT

7

MENTAL DE GUERRIER

La gratitude est un puissant antidote contre la négativité et le découragement. Prenez l'habitude de reconnaître ce que vous avez de positif dans votre vie, même en période de difficulté.

Tenir un journal de gratitude, où vous notez chaque jour quelques choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant, peut aider à orienter votre esprit vers le positif. La gratitude transforme votre perception de la vie, vous permettant de rester optimiste et résilient face aux défis. Elle vous aide également à rester humble et à apprécier le chemin parcouru.

La procrastination est l'ennemi du progrès. Un mental de guerrier se caractérise par la capacité à agir immédiatement et à ne pas reporter ce qui doit être fait. Apprenez à identifier les tâches importantes et urgentes, et abordez-les sans délai. Adopter une attitude proactive vous permet de rester maître de votre temps et de vos priorités, réduisant ainsi le stress et augmentant votre productivité. En vous attaquant rapidement aux tâches, vous renforcez votre détermination et votre capacité à accomplir ce que vous avez entrepris.

Auto-actu : vroum-vroum !

Voyager loin en voiture électrique est devenu facile... mais cher

Au cours des derniers mois, nous avons effectué de nombreux voyages en voiture électrique pour nos reportages, et il est clair que nous avons observé une rupture notable par rapport aux années précédentes. En effet, depuis quelque temps, nous avons cessé de planifier nos trajets à l'avance. Aujourd'hui, presque toutes les aires de service sur les autoroutes françaises sont équipées de stations de recharge à haute puissance. Comme avec une voiture à essence ou diesel, il suffit désormais de surveiller son niveau de batterie et de repérer la prochaine aire de service pour éviter de tomber en panne.

Contrairement à ce que prétendent les critiques de la voiture électrique ou ce qu'a pu suggérer un reportage controversé de TF1, parcourir plusieurs centaines de kilomètres en voiture électrique est devenu simple comme bonjour.

Les chiffres de l'Avere-France (Association pour le développement de la mobilité électrique) confirment cette observation. « Les acteurs du secteur de la recharge ont redoublé d'efforts pour répondre aux besoins des vacanciers, en particulier lors du chassé-croisé estival », se félicite Clément Molizon, délégué général de l'Avere-France. « En seulement deux mois, plus de 10 000 bornes ont été installées. C'est un record ! »

Cependant, ce constat doit être nuancé. En effet, bien que les infrastructures de recharge se développent rapidement, il reste rare de trouver des bornes capables de recharger une voiture électrique en quelques minutes. Sur les 143 678 bornes recensées par l'association (en augmentation de 37 % sur les 12 derniers mois), seulement 10 % offrent une puissance supérieure ou égale à 150 kW. Ce sont précisément ces bornes qui permettent une recharge rapide en itinérance, et elles sont principalement concentrées sur les autoroutes et dans certaines stations proches des grandes villes.

Elles marquent les esprits

Des véhicules de plus en plus performants L'infrastructure s'améliore, et les voitures aussi. Surtout, l'écart technologique entre les constructeurs se réduit. Certes, cela fait cinq ans que nous n'avons pas assisté à une révolution en matière d'autonomie ou de vitesse de recharge, mais les modèles capables de parcourir plus de 300 km à 130 km/h se multiplient. Il en va de même pour les véhicules capables de se recharger à 80 % en moins de 30 minutes. Bien qu'il reste encore des progrès à faire pour atteindre la facilité d'une voiture thermique sur de longs trajets, les performances impressionnantes de certains modèles, comme le XPeng G9 récemment testé dans nos colonnes, laissent présager un avenir prometteur.

Il subsiste cependant un réel problème : le coût. Si la facilité d’utilisation est aujourd'hui au rendez-vous, voyager en voiture électrique reste coûteux. Nous l'avions déjà souligné il y a un an : hormis les cas spécifiques de la recharge à domicile ou des propriétaires de Tesla bénéficiant de tarifs préférentiels sur le réseau de la marque, rouler en voiture électrique coûte souvent plus cher qu’en voiture thermique. L'Avere-France note un tarif moyen de 0,48 euro par kWh pour les bornes rapides, avec certaines exceptions comme le réseau Izivia installé chez McDonald’s, qui propose des tarifs réduits à 0,35 euro par kWh.

Les sociétés d’autoroute se rémunèrent largement sur les recharges Sur les autoroutes, les tarifs sont généralement plus élevés. Ionity, l’opérateur le mieux implanté – « mieux que le premier pétrolier sur autoroute » selon son directeur Brieuc de Tonquédec –, facture le kWh à 0,69 euro en France. Bien que la fiabilité de ce réseau et la qualité de l’assistance en cas de problème technique puissent justifier ce tarif élevé, ce n’est pas la seule explication. Un rapport de l’Autorité de Régulation des Transports (ART), publié début juillet, met en lumière les politiques des sociétés d’autoroute dans le choix des opérateurs.

Luxe (dé)janté

Guerre des prix entre opérateurs

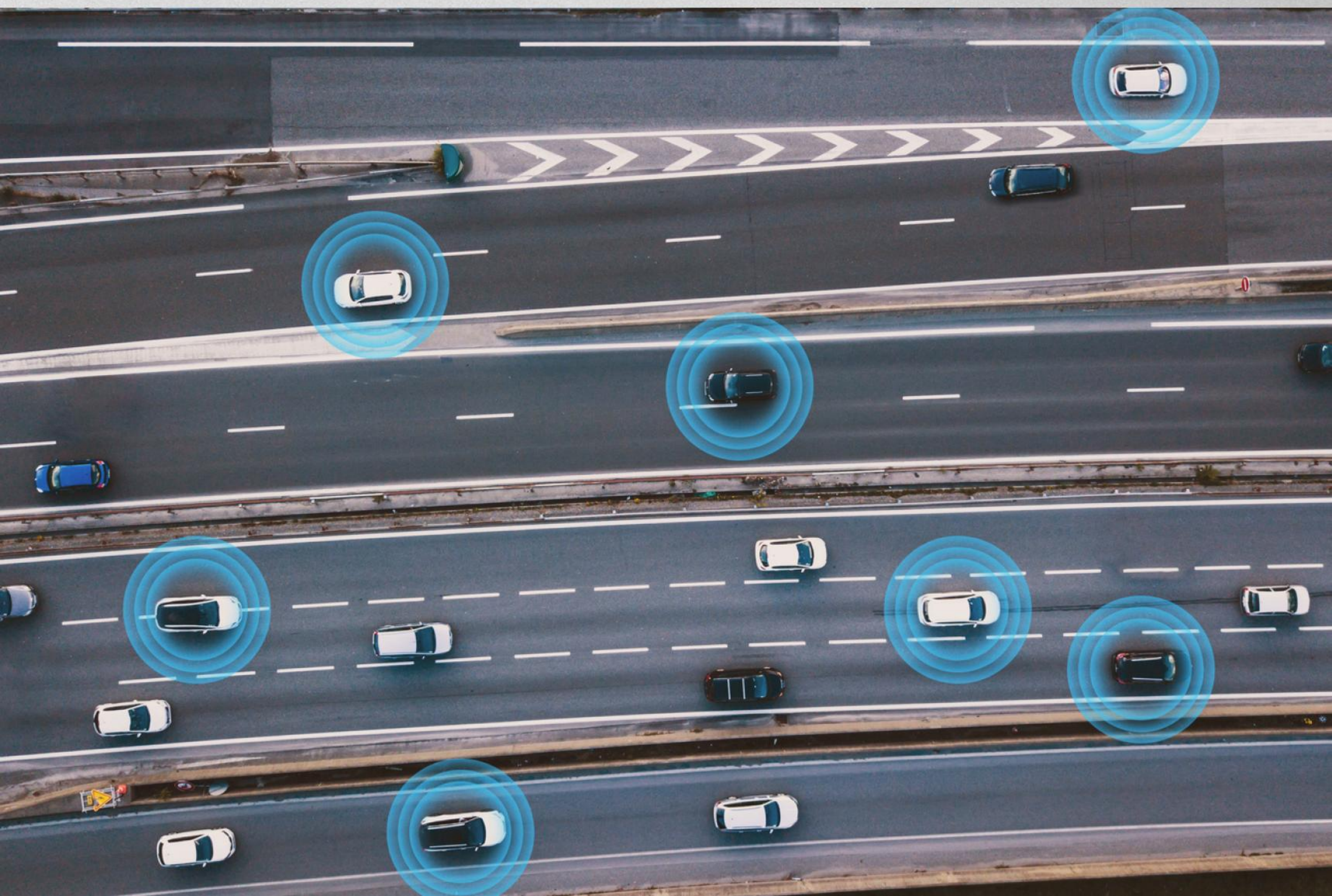
Les appels d'offres « ont tendance à favoriser ceux qui offrent les meilleures redevances aux sociétés concessionnaires d'autoroutes, plutôt que ceux qui proposent les tarifs les plus compétitifs ». Les concessionnaires d'autoroutes exigent ainsi que 18 % des recettes des charges effectuées sur les aires leur soient reversées, comparativement à seulement 4 % pour les revenus provenant des ventes de carburant !

Malgré ces tarifs très élevés, les opérateurs de recharge peinent à atteindre la rentabilité. Installer une station de recharge à haute puissance avec plusieurs bornes représente un investissement de plusieurs millions d'euros. Espérer amortir un tel investissement rapidement relève de l'utopie. Une véritable guerre des prix s'est d'ailleurs déclenchée entre les différents opérateurs, qui fonctionnent souvent comme des start-up. « Il faut attirer les clients pour générer du volume de charge et prouver aux investisseurs qu'il existe un marché viable. Mais les tarifs actuels ne reflètent pas une réalité économique capable d'assurer la rentabilité d'une station », explique Jérôme Arnaud, PDG d'IES Synergy. En moyenne, une borne de recharge en France n'est utilisée qu'une fois tous les deux jours… Comment, dans ces conditions, espérer réaliser un profit ? Les opérateurs comptent sur l'augmentation du nombre de voitures électriques, l'engagement des investisseurs, et sur le fait que leurs concurrents pourraient faire faillite avant eux.

Les bornes de recharge lentes (en courant alternatif), qui représentent 84 % des infrastructures, sont nettement moins coûteuses à installer. Mais est-il rentable de patienter plusieurs heures pour une recharge complète, quitte à faire une pause prolongée sur la route des vacances ? Pas vraiment, car selon le baromètre de l'Avere-France, la recharge sur ces bornes est encore plus chère, avec un kWh facturé à un tarif exorbitant de 0,65 euro en moyenne ! Certes, l'association précise que ce tarif inclut parfois les frais d'occupation de la station, souvent élevés en raison des taxes municipales. Mais cela démontre une fois de plus que, sans point de recharge à domicile, posséder une voiture électrique peut sembler une folie. « En France, une voiture sur deux n'a pas de place de parking attitrée », rappelle Brieuc de Tonquédec.

On pourrait s'attendre à ce que les hôtels fassent un effort pour satisfaire leurs clients en route vers leurs vacances, mais ce n'est pas le cas. À l'instar du wifi qui était facturé à des prix exorbitants il y a quelques années, certains établissements haut de gamme exagèrent considérablement. Par exemple, au domaine de Locguénolé, en Bretagne, il vous en coûtera 30 euros pour recharger une voiture électrique, 15 euros pour une hybride rechargeable, peu importe le niveau de batterie. Ce dernier tarif est tout simplement scandaleux ! Pour un Citroën C5 Aircross, cela revient à un coût de 45 euros pour 100 km… Si vous arrivez avec une Mercedes EQS avec une batterie vide, c'est un peu plus avantageux : 8 euros pour 100 km. Ce genre de tarification semble devenir la norme. Nous avons rencontré des barèmes similaires dans plusieurs hôtels.

Même dans des établissements moins luxueux, les tarifs peuvent être douloureux. Lors de notre périple en Maserati GranTurismo Folgore, nous avons trouvé une borne de recharge à l'hôtel La Beauze, à Aubusson, au cœur de la Creuse, ce qui était une aubaine. Cela nous a permis d'éviter un arrêt supplémentaire le lendemain. Mais le kWh y était facturé à 0,50 euro… Alors que nous avons rechargé pendant la nuit, en heures creuses, où EDF facture le kWh à 0,13 euro, soit une marge de 74 % ! Et ici, pas de coûts d'équipement à amortir : le gérant nous a confié avoir obtenu sa borne Tesla gratuitement grâce à un programme de parrainage, étant lui-même propriétaire d'un modèle de la marque.



Innovation de tailles et de poids ?

La dernière voiture de Smart est un SUV électrique de plus de 2 tonnes, rival du Tesla Model Y

Smart s'est forgé une réputation en commercialisant des véhicules ingénieux spécialement conçus pour les centres-villes saturés. Cependant, cette orientation semble avoir changé depuis que la marque est devenue une coentreprise entre Mercedes et le constructeur chinois Geely. Pour preuve, Smart vient de dévoiler son SUV électrique #5, qui mesure 4,71 m de long, soit presque autant qu'un Tesla Model Y.

Le Smart #5 partage des dimensions similaires avec le Mercedes EQB, auquel il est en quelque sorte apparenté, bien que les deux modèles n'aient pas été développés conjointement. Le Smart #5 repose sur une plateforme différente, dotée d'une architecture électrique 800 V.

Bien que certains éléments rappellent les SUV #1 et #3, le Smart #5 adopte un style beaucoup plus imposant. Il peut également être équipé d'accessoires typiques de véritables aventuriers, tels qu'une galerie de toit avec échelle, des marchepieds, ou encore une boîte de rangement extérieure à la manière du Land Rover Defender.

À l'intérieur, le Smart #5 ne fait pas non plus dans la discrétion. La planche de bord intègre un écran LCD Ultra HD de 10,3 pouces pour l'instrumentation, qui peut être complété par un affichage tête-haute en réalité augmentée. De plus, deux écrans AMOLED 2,5K de 13 pouces chacun sont présents, l'un servant d'écran central et l'autre étant destiné au passager. Le tout est accompagné d'un éclairage d'ambiance très présent.

Malgré sa taille impressionnante, le Smart #5 ne peut accueillir que cinq passagers (ce qui est déjà beaucoup pour une Smart). Si une version à sept places était introduite, elle pourrait concurrencer le Peugeot e-5008.

Les spécifications techniques du Smart #5 sont tout aussi impressionnantes que son apparence le laisse deviner. La version de base, à propulsion, disposerait de 340 ch, d'après un document publié par le ministère des transports chinois. Le modèle le plus puissant, développé par Brabus, atteindrait quant à lui 646 ch grâce à ses deux moteurs électriques, offrant ainsi une transmission intégrale.

Selon la même source, une version avec une batterie LFP de plus petite capacité serait envisagée, mais pour l'instant, le Smart #5 est équipé d'une grande batterie NMC de 100 kWh. Ce pack batterie fait grimper le poids total du véhicule à 2 450 kg, soit plus de trois fois celui de la City Coupé, le tout premier modèle Smart, devenu par la suite la Fortwo. L'autonomie du #5 est annoncée à 740 km, mais selon le très optimiste cycle d'homologation chinois CLTC. Avec le protocole WLTP utilisé en Europe, on peut plutôt s'attendre à une autonomie d'environ 600 km, similaire à celle de la dernière version Grande Autonomie Propulsion du Tesla Model Y.

Grâce à son architecture 800 V, le Smart #5 promet une recharge rapide 4C, permettant de passer de 10 % à 80 % en seulement 15 minutes, selon le constructeur.

Les tarifs de ce SUV électrique n'ont pas encore été dévoilés, mais il est peu probable qu'il soit proposé à moins de 40 000 € pour la version d'entrée de gamme. Fabriqué en Chine, il ne bénéficiera pas du bonus écologique en France et sera soumis à une nouvelle surtaxe de l'Union européenne. Smart prévoit son lancement et ses premières livraisons en Europe au premier semestre 2025.

Smart #5 marque une évolution significative pour la marque, qui s'éloigne de ses racines de petite citadine urbaine pour entrer dans l'arène des SUV électriques de grande taille. Avec ses dimensions imposantes, ses performances techniques remarquables et ses équipements haut de gamme, ce nouveau modèle semble s'aligner davantage avec les tendances actuelles du marché, qui privilégient les véhicules plus spacieux et polyvalents. Cependant, ce changement d'orientation pourrait dérouter les adeptes historiques de la marque, habitués à l'agilité et à la compacité des anciens modèles Smart.

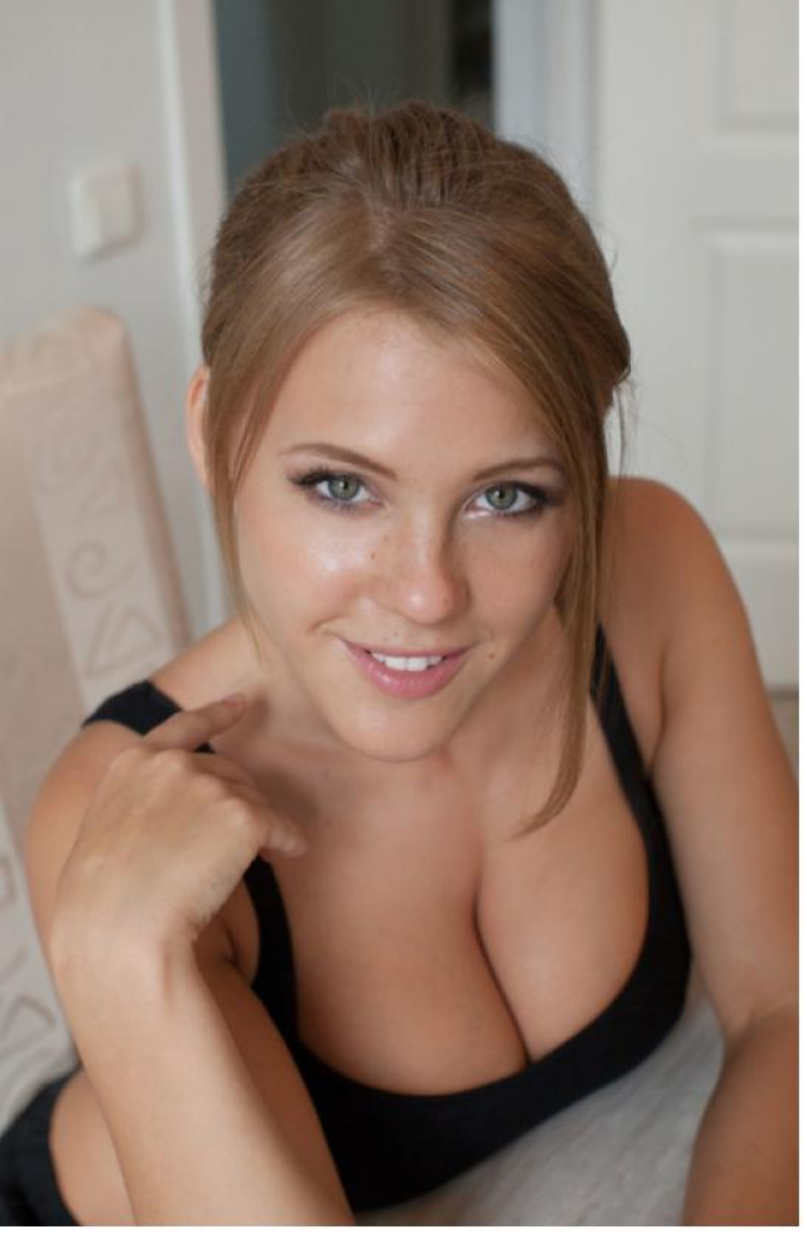
Le Smart #5, bien que prometteur en termes d'innovation technologique avec sa recharge ultra-rapide et son autonomie impressionnante, devra néanmoins faire face à des défis, notamment en termes de coûts élevés et de concurrence. De plus, sa production en Chine et l'absence de subventions en Europe pourraient freiner son adoption sur le Vieux Continent.

Reste à savoir si cette nouvelle direction permettra à Smart de s'imposer durablement sur le marché des SUV électriques et si elle saura conquérir un nouveau public, tout en conservant son identité de constructeur de véhicules intelligents pour les besoins contemporains. Le lancement prévu en 2025 en Europe sera un test décisif pour la marque dans ce segment en pleine expansion.

ELLES ONT TESTÉ POUR VOUS

DES SOUVENIRS TRÈS AGRÉABLES

qui rendent la rentrée plus légère...



Des rayons de lumière dorée traversent les pans de rideaux diaphanes assemblés de façon désordonnée.

Chaque rayon confère une opulence peu naturelle aux petits grains de poussière qui flottent dans l'air. Mais tout dans cette pièce, tout ce que le soleil matinal touche, tourne autour d'elle et de l'endroit où elle se repose.

Un cocktail qui avait su trouver sa voie du bar de l'hôtel vers la table de chevet, autrefois d'un ambre profond suspendu si délicatement entre ses doigts, est à présent dilué dans une eau translucide de couleur lin.

Un labyrinthe de vêtements éparpillés de façon chaotique sur le sol démarre dès l'entrée de l'appartement et se prolonge de façon vertigineuse dans la chambre, où quelques articles sont posés sur une table ou une chaise voisine, froissés.

Une main massive se déplace pour rencontrer un bassin qui se soulève et révèle des draps froissés sous lui. Mais ce que ces rayons ne peuvent pas révéler, c'est à quel point elle m'a séduit – la façon dont nos corps font des étincelles lorsqu'ils sont proches l'un de l'autre.

C'est une drogue qui bat dans mes veines. Et peu importe le temps que je passe éloigné d'elle, quand je ferme les yeux, elle est là. J'ai passé des heures à penser à elle.

JE GLISSAI MES MAINS LE LONG DE SA TAILLE PUIS REMONTAI VERS SES SEINS

À fantasmer sur elle. Je revis nos ébats dans mon esprit. Et pourtant, maintenant, avec son corps étendu sur le matelas moelleux, les hanches se tortillant contre le fantôme de ma silhouette, mes yeux boivent chaque centimètre de sa chair nue comme si c'était la première fois que je voyais une toile aussi délicate.

Le désir naissant s'empare de moi et m'invite à contrôler ce qui reste de moi. Une poitrine qui se gonfle pour étouffer le souvenir des instants passés où elle m'a saisi l'arrière de la tête pour m'attirer plus profondément entre ses cuisses. Mes lèvres mouillées par son jus, ma bouche salivante de son goût.

Les paupières s'ouvrent et je me raffermis à la vue de ses mains qui se donnent du plaisir.

La regarder maintenant me rappelle le premier jouet que je lui ai offert. Mes muscles se tendaient lorsqu'elle retirait l'emballage et tenait la boîte entre ses mains chaudes. Son visage était passé de l'incertitude à l'excitation lorsqu'elle avait sorti le gode en silicone de l'emballage. Elle avait ri de la nouveauté, l'avait mis de côté et était montée sur mes genoux.

Ce sextoy est rapidement devenu une sorte de cadeau négligé – le genre d'objet que l'on oublie jusqu'à ce qu'on range un tiroir et qu'on retombe dessus.
Quelques semaines plus tard, alors que je rentrais tard à la maison après une double journée de travail, elle était là, allongée sur mon lit, faisant entrer et sortir le bâton vibrant de silicone d'une main, l'autre caressait ses seins. Un instant, je m'étais figé sur le seuil de ma porte et l'instant d'après, j'étais agenouillé à côté d'elle, les vêtements jetés au sol, et le gode remplacé par toute la longueur de ma bite.

“PAROLE DE MAÎTRE

La rareté de ce moment, semblable à la façon dont elle se présente aujourd’hui, reste frappante pour la simple raison que de telles démonstrations « publiques » de plaisir semblent presque trop voyeuristes pour elle. Et pourtant, un autre souvenir recouvrait entièrement cette notion.

Lors d’un voyage, des vacances passées dans la maison de mon enfance, notre amour a déchiré toute la maison. Après une journée passée à regarder de vieilles vidéos de famille sur un caméscope poussiéreux découvert dans un placard, elle avait succombé avec enthousiasme à l’excitation de me sauter dessus lorsqu’il a été question de réaliser notre propre film. Et cela ne s’est pas arrêté là. Les choses ont naturellement progressé au fur et à mesure que notre appétit l’un pour l’autre s’aiguisait.

Le premier plat a commencé par une dégustation orale de l’un à l’autre, suivie d’une sorte de cocktail – un mélange enivrant impliquant un tabouret de bar, une érection indomptable et une soumission sincère de sa part. Maintenant que j’y pense, elle a toujours aimé être prise par derrière.

”

Pour le plat principal, nous nous sommes retrouvés sur le sol de la cuisine, l'expérience étant renforcée par la vue de nos corps entrelacés se reflétant dans la vitre de la porte du four. Ensuite, nous sommes allés dans le salon où elle m'est montée dessus sur le canapé et nous avons chevauché passionnément jusqu'au bout de la nuit.

Je dois admettre qu'il est tout à fait injuste de ma part de la dépeindre sous un jour totalement soumis, sans prise d'initiative. Après tout, c'est elle qui nous avait conduits dans cette clairière isolée – bien que très publique – au bord d'un lac, par une fraîche journée d'automne, alors qu'elle rendait visite à ses parents, en me disant qu'elle avait besoin de s'éloigner un peu.

Je me suis assis sur le hayon de mon camion pendant qu'elle passait entre mes jambes.

Distrait par la passion avec laquelle elle m'embrassait, je n'ai même pas remarqué que mon pantalon était défait jusqu'à ce qu'elle me caresse avec sa main. Lorsqu'elle eut dressé mon sexe à son maximum, elle s'est mise à genoux, m'a pris dans sa bouche et ne m'a pas lâché avant que les derniers restes de mon orgasme ne se soient répandus dans sa gorge.

Au fil des ans, le désir qu'elle éprouvait pour ma bite était devenu très clair, de la même manière que l'oasis qui se trouve entre ses jambes m'enchantait. Je suis pourtant sûr que ma passion est plus une obsession pour elle, comme indiqué précédemment, né d'un goût insatiable et d'une ferveur à la faire jouir.

Elle s'était tortillée lorsque j'ai sucé et joué avec son clito pour la première fois, puis elle a rué lorsque j'ai enfoncé ma langue profondément en elle. Depuis, je n'ai jamais rien goûté d'aussi doux que sa saveur. Si j'avais le choix entre recevoir ou donner une caresse buccale, je choisirais la seconde option sans hésiter. La seule chose que j'aime plus que de prendre mon pied, c'est de savoir que ma bouche et ma langue peuvent faire à cette femme des choses qu'aucune autre personne n'a jamais pu lui faire. Mais assez parlé du passé et de mon appétit pour ses parties intimes, il me faut revenir à ses besoins actuels.
« Retourne-toi », lui dis-je en m'approchant du lit. Elle bascule instinctivement sur le ventre et mes mains la saisissent aux hanches. Je lui soulève la taille et la positionne comme je l'ai fait tant de fois auparavant – son cul levé vers le ciel, ses genoux, ses épaules et son visage toujours reliés au tourbillon chaud des draps en dessous d'elle.

« Je suis trempée », dit-elle. Je sais que c'est sa façon de dire qu'elle attend ma bite durcie, mais je ne peux pas résister à l'occasion de voir confirmer une telle déclaration. La tenant fermement dans mes mains, je referme ma bouche sur les lèvres gonflées entre ses jambes.

À ma grande surprise, elle se presse contre moi. Mon cœur palpite dans ma poitrine tandis que ma langue balaie et pénètre en elle, répandant de l'humidité tout autour de son sexe. Je savoure le goût de son corps, mais il y a des parties de moi qui ne peuvent plus être niées.

Je me relève pour me presser contre elle, faisant courir mon sexe tige entre ses fesses et jusqu'à l'ouverture luisante nichée entre ses plis.

« Baise-moi déjà », crie-t-elle en tendant les mains vers l'arrière pour les écarter plus largement pour moi. Les mots commencent à se former à nouveau, mais ils sont interrompus par un souffle lorsque je m'enfonce profondément en elle. Elle s'efforce de résister à mes poussées, cherchant à stabiliser ses mouvements mais ne trouvant que les draps autour d'elle pour s'agripper.

Je sais pourquoi elle aime s'offrir dans cette position – l'angle profond qui m'attire dans sa chaleur, le frottement excitant de ses mamelons durcis qui dansent sur les draps en dessous de nous. Je me réjouis de pouvoir passer une main autour d'elle pour manipuler son clito gonflé et je sens son corps se tendre lorsqu'elle prend ma main dans la sienne, pressant ma paume contre elle tandis que nous travaillons en tandem pour faire jaillir un orgasme rugissant de ses profondeurs.

Ce n’est que lorsque son dos s’arque dans sa nature féline que je ralentis mon rythme. Suffisamment pour sentir ses parois tremblantes s’agripper à ma bite gonflée et pour que mes yeux étudient l’obscénité de notre situation. Il n’y a peut-être rien de plus excitant que de me voir, luisant de son essence, sortir et rentrer dans le rose de son sexe, encore et encore.

Mes mains saisissent et écartent ses douces fesses, révélant le trou boudiné que nous avons rarement exploré. Les souvenirs de la fois où, en Californie, nous avons trébuché jusqu’à notre chambre d’hôtel m’inondent l’esprit. Nous étions à peine à l’intérieur, la porte encore en train de se refermer, que j’avais déjà relevé sa robe, arraché sa culotte et l’avait fait ramper à quatre pattes jusqu’à ma queue qui bondissait devant elle.

Avec nos vêtements à moitié retirés, « J’ai toujours voulu essayer cela », avait-t-elle dit, m’arrêtant avant que je ne puisse la pénétrer. Elle me dirigea alors avec précaution vers son cul, trouvant tous les deux du plaisir dans cet acte hors du commun.

Je sors de cette rêverie prémonitoire pour découvrir que mon pouce tourne autour de son trou du cul. Elle tend déjà une main vers l’arrière pour rencontrer la mienne et, pendant un instant, je me demande si elle ne se lève pas en signe de réprimande. Mais son intention devient claire lorsqu’elle appuie sur mon pouce, l’encourageant à s’enfoncer au-delà de l’ouverture décontractée.

La tension monte en moi tandis que mon rythme s'accélère. Elle s'autorise un dernier orgasme, dont l'arrivée est signalée par un cri aigu, lâché sans crainte d'être entendue. Je pousse plus fort, presque violemment, m'écrasant sur elle aussi longtemps que je peux résister aux sensations de serrement qui s'emparent de mon corps.

Son torse s'affaisse sur le dessus du lit, mais son dos reste en l'air une fois que je me suis libéré d'elle. Ma main s'agite rapidement et facilement le long de ma tige jusqu'à ce que mes hanches s'étirent vers l'avant, qu'une traînée de sperme explose le long du dos de ma maîtresse et que je m'effondre sur les draps.

La tension se calme. Le silence rapproche nos corps dans une atmosphère de relachement de tous les membres post-coïtal, inondés de lumière dorée.

Et à cet instant, des flashs de ce qui vient de se passer traversent ma rétine, brûlent le long des nerfs optiques jusqu'à mon cerveau, et, quand je ferme les yeux, elle est là.

Autre souvenir très intéressant...

Ça commence toujours par ce sourire. L'annonce qui ne trompe pas. Tes lèvres s'étirent avec une grâce indéfinissable, une merveille d'autant plus irrésistible que je sais mon plaisir tout proche. Le bonheur sur le bout de ta langue. Puis tu laisses apparaître tes dents à la blancheur immaculée, ta langue les parcourt avec une sensualité vertigineuse et des frissons hérissent tous les poils de mon corps.

Ta main ferme et douce se dirige lentement vers moi et déjà je suis dur. Tu souris encore. Tes doigts tièdes m'empoignent et je frissonne à nouveau. Tu me caresses d'abord en douceur, tu sais me faire languir, faire monter mon plaisir dans une lente progression pour que mon extase soit totale. Au bout de mon membre durci, le liquide tiède commence à couler. Tu poses ta langue délicate et le monde cesse de tourner. Tu me glisses sans ménagement dans ta bouche. Je pourrais hurler de plaisir, de rage, de bonheur.

Dans la chaude moiteur buccale, tes va-et-vient me propulsent dans un univers parallèle, un monde où plus rien n'a d'importance que l'extase voluptueuse où tu me plonges.

Je veux que tu m'avales à jamais, toujours plus loin, plus profondément dans ta gorge. Je veux couler en toi, fondre en toi, disparaître entre tes lèvres à jamais.

J’ignore ton secret, je ne sais comment tu parviens à me mener chaque fois à ces niveaux d’extase, peut-être la puissance de ta langue à la volupté magique, à moins que ce ne soit ton pouvoir de succion exceptionnel ou ton sourire qui appelle à l’érotisme le plus extrême. Tu accélères le rythme, j’entre et je sors de ta bouche comme dans un palais impérial où l’orgasme règne en maitre, où les murs sont recouverts de ta volupté obscène et magnifique. J’ai parfois peur de te souiller, de te blesser. Ta fougue est mon régal, mais ta pureté m’effraie et m’électrise à la fois. Tu es une petite chose, je l’oublie quelques fois quand tu m’engloutis avec cette rage folle, cette envie insatiable…

Tu ralentis, tu sais reconnaître mes égarements, tu lis dans mon plaisir comme dans un livre ouvert, un livre pornographique… Mais c’est trop tard, ou peut-être trop tôt. Tu ralentis encore, le liquide blanc s’est répandu dans ta bouche. Nous restons silencieux un instant. Tu m’essuies doucement avant de relever la tête. Tu souris à nouveau, la confiance en ta beauté éclatante. Tu effleures la commissure d’une de tes lèvres, un peu du fruit de notre aventure y est encore. Je te regarde en silence, je te contemple dans ta splendeur évidente. Tu ne dis rien, mais je sais que tu es satisfaite, fière. Je sais que tu recommenceras avec le même plaisir, avec la même envie, que tu ne cesseras jamais de me combler avec tes caresses uniques. Tu t’éloignes vers ta vie en attendant qu’elle croise à nouveau ma route très bientôt, ce soir sans doute. Et à cet instant précis, en contemplant ta silhouette qui se déplace avec la grâce d’une reine vers d’autres horizons, je sais que je suis la brosse à dents la plus heureuse du monde.

MAQUETTE PAR
GAELLE KANGA

Portfolio

SECONDÉ PAR
TOM VONG

NOTRE VOISINE SKYE BLUE

DECRYPTAGE

En mode santé

Le power-nap de retour !

ÉCRIT PAR MIGUEL Z.

En France, selon une étude récente de l'INPES, près d'un tiers des 25-45 ans ne parvient pas à dormir toute la nuit. Chaque matin, beaucoup se réveillent - parfois avec difficulté - en ressentant un manque, en particulier un manque de sommeil.

Pourquoi nos nuits sont-elles perturbées ?

Les causes de ces nuits écourtées sont variées, allant de la consommation excessive de stimulants (café, soda, alcool, thé) après 17 heures à l'utilisation d'écrans (télévision, ordinateur, smartphone) juste avant le coucher. Vous savez probablement que la lumière bleue des écrans retarde la production de mélatonine, ce qui retarde également l'endormissement. Par conséquent, il est facile de conseiller à ceux qui dorment peu d'éviter les écrans quelques heures avant le coucher. Envoyer des e-mails de travail tard dans la nuit peut donner l'impression d'être obsédé, de toute façon.

À la recherche du sommeil perdu

Pour compenser ce manque de sommeil, il est bien sûr possible de se coucher plus tôt que d'habitude. Cependant, la plupart des gens préféreront sans doute maintenir leur vie sociale. Intégrer une sieste dans sa journée est une façon efficace de compenser une nuit courte. Les bienfaits réparateurs de la sieste sont connus de tous les travailleurs matinaux depuis longtemps. Cependant, la question demeure quant à la durée optimale de la sieste.

Étant donné que le sommeil se déroule en cycles, il est recommandé de dormir environ 1h30 pour récupérer d'une nuit incomplète, ce qui correspond à la durée d'un cycle. Si cette pratique est facile à mettre en place pour les travailleurs indépendants qui peuvent se reposer chez eux en déplaçant simplement leur lieu de travail jusqu'au canapé, elle est un peu plus complexe pour ceux qui travaillent dans un bureau, surtout lorsqu'ils sont débordés par les tâches et que la journée manque déjà d'heures pour les accomplir.

Les origines de la power-nap remontent à plusieurs siècles. Dans de nombreuses cultures, faire une sieste après le déjeuner est une tradition bien établie. Par exemple, en Espagne, la sieste est une pratique courante, et de nombreux commerces et entreprises ferment leurs portes pendant quelques heures l'après-midi pour permettre à leurs employés de se reposer.

Cependant, le concept de la power-nap moderne, qui met l'accent sur une sieste courte et stratégiquement planifiée pour améliorer les performances cognitives et la productivité, est souvent attribué aux Japonais. Au Japon, la culture de la sieste est profondément enracinée, et le terme « inemuri », qui signifie littéralement « être présent alors qu'on dort », est largement accepté. Les Japonais ont adopté la power-nap comme une technique efficace pour augmenter leur efficacité au travail tout en évitant l'épuisement professionnel, ou « karoshi ».

Au fil du temps, la power-nap est devenue de plus en plus populaire dans le monde entier, en particulier dans les milieux professionnels où la performance et la concentration sont essentielles. De nombreuses entreprises, conscientes des avantages de la sieste sur la productivité et la créativité de leurs employés, ont mis en place des espaces de sieste ou encouragent activement leurs travailleurs à faire une pause pour se reposer.

Des études scientifiques ont également contribué à accroître la popularité de la power-nap en démontrant ses effets bénéfiques sur la mémoire, l'attention, la vigilance et l'humeur. De plus en plus de gens intègrent maintenant la power-nap dans leur routine quotidienne pour optimiser leur performance mentale et leur bien-être général.

La power-nap offre une multitude de bienfaits pour la santé mentale, physique et émotionnelle. Voici quelques-uns des avantages les plus significatifs associés à cette pratique :

Amélioration de la concentration : Faire une sieste brève peut aider à rafraîchir l'esprit et à améliorer la concentration. En prenant une pause de quelques minutes pour se reposer, les travailleurs peuvent recharger leurs batteries mentales et être plus alertes et productifs par la suite.

Augmentation de la productivité : Des études ont montré que la power-nap peut entraîner une augmentation significative de la productivité. En se reposant brièvement, les individus peuvent retrouver leur énergie et leur motivation, ce qui leur permet d'accomplir leurs tâches plus rapidement et plus efficacement.

Réduction du stress : La power-nap est un excellent moyen de réduire le stress et l'anxiété. En prenant quelques minutes pour se détendre et se reposer, les personnes peuvent diminuer leur niveau de stress et retrouver un sentiment de calme et de bien-être.

Amélioration de la mémoire : Des études ont montré que la sieste peut avoir un impact positif sur la mémoire et la fonction cognitive. En permettant au cerveau de se reposer et de consolider les informations, la power-nap peut améliorer la capacité de mémorisation et de traitement des informations.

Augmentation de la créativité : La sieste peut également stimuler la créativité en favorisant la réflexion et en permettant aux idées nouvelles de germer. En prenant du recul et en se détachant temporairement des problèmes, les individus peuvent découvrir de nouvelles perspectives et solutions innovantes.

Amélioration de l'humeur : La power-nap peut avoir un impact positif sur l'humeur en réduisant les sentiments de fatigue et d'irritabilité.

Pourquoi avons-nous du mal à lâcher prise ?

Il est tout à fait normal de constater que vos heures de sommeil se réduisent progressivement à mesure que vous vieillissez. En effet, à partir d'un certain âge, les besoins en sommeil diminuent, ce qui rend les grasses matinées de plus en plus rares. Cette évolution est principalement due à des changements dans votre chronobiologie, également connue sous le nom d'horloge interne.

Selon le Dr. Matthieu Hein, psychiatre spécialisé dans le sommeil à l'hôpital Erasme, les personnes âgées dorment généralement entre quatre et cinq heures par nuit, complétant parfois avec des siestes pendant la journée. Cette diminution du sommeil est une caractéristique naturelle du processus de vieillissement et elle est irréversible.

Le sommeil profond, crucial pour la consolidation de la mémoire et de l'apprentissage, diminue également avec l'âge. Avant l'âge de 25 ans, le cerveau continue de se développer et a besoin de beaucoup de sommeil profond. C'est pourquoi les enfants et les adolescents ont des besoins de sommeil plus importants, allant jusqu'à 16 heures par jour pour les nourrissons et de 10 à 12 heures pour les enfants.

Cependant, une fois que le cerveau a atteint sa maturité vers l'âge de 25-30 ans, la nécessité de sommeil profond diminue progressivement. À l'âge adulte, le cerveau a fini de s'imprégner de nouveaux apprentissages, ce qui signifie que moins d'heures de sommeil sont nécessaires pour consolider les informations.

Il est également important de noter que l'adolescence est une période particulière où les besoins de sommeil peuvent être perturbés. Les adolescents ont tendance à vouloir imiter les adultes et à adopter des horaires de sommeil irréguliers, notamment en veillant tard en semaine et en faisant des grasses matinées le week-end pour compenser. Cependant, cette technique ne permet pas de récupérer efficacement les heures de sommeil perdues pendant la semaine.

Au-delà de l'âge adulte, la capacité à dormir tard ou tôt dépend également de la chronobiologie individuelle de chaque personne. Certaines personnes ont naturellement tendance à se coucher et à se réveiller plus tard, tandis que d'autres sont des « gros dormeurs » capables de dormir jusqu'à 9, 10, voire 11 heures par nuit. À l'inverse, il y a les « petits dormeurs » qui se sentent reposés après seulement 4 ou 5 heures de sommeil. Cette variabilité est largement influencée par des facteurs génétiques, mais en moyenne, un adulte a besoin de 7 à 8 heures de sommeil par nuit. Chacun est donc capable d'adapter son rythme de sommeil en fonction de ses besoins et de son état de fatigue.

Les contraintes sociales, telles que les obligations professionnelles ou familiales, jouent également un rôle important dans la régulation du sommeil chez les adultes. Malgré ces contraintes, la plupart des adultes parviennent à établir une routine de sommeil régulière. Par exemple, ils se réveillent à la même heure chaque jour de la semaine, même si leur horloge interne les réveille également à cette heure le week-end. En revanche, les enfants et les adolescents ont souvent plus de flexibilité dans leurs horaires de sommeil.

Si vous ressentez un coup de fatigue pendant la journée, une petite sieste peut être bénéfique, mais il est recommandé de ne pas dépasser 20 minutes. Des siestes plus longues risquent de perturber le sommeil nocturne en plongeant dans un sommeil plus profond. Même si les grasses matinées sont moins courantes chez les adultes, un sommeil de qualité pendant la nuit reste essentiel. Il est donc important d'écouter son corps et de se coucher plus tôt si la fatigue se fait sentir.

Si la fatigue persiste et affecte votre qualité de vie pendant plus d'un mois, des thérapies peuvent être envisagées. Il existe des solutions pour améliorer le sommeil sans nécessairement recourir à des traitements médicamenteux. En consultant un spécialiste du sommeil, il est possible de trouver des solutions adaptées à chaque individu pour favoriser un sommeil réparateur et de qualité.

Une nuit blanche peut avoir des conséquences considérables, que ce soit sur votre travail, votre capacité à vous concentrer ou sur vos interactions avec les autres personnes. Heureusement, il y a des mesures à court et à long terme que vous pouvez prendre pour améliorer votre sommeil.

Assurez-vous que votre chambre soit le plus sombre possible. Choisissez une bonne position de sommeil. La lumière réprime la production de mélatonine, une hormone que votre cerveau sécrète pour vous aider à vous endormir. Éliminer le plus de lumière possible permet de stimuler sa production pour vous permettre de trouver le sommeil.

Fermez vos volets ou vos rideaux pour bloquer les lumières de la circulation. Si c'est encore trop lumineux, vous pouvez porter un masque de sommeil (ou même poser un teeshirt sur vos yeux si vous n'avez pas de masque de sommeil).

Gardez la chambre fraiche, entre 16 et 19 °C. Tout comme les animaux qui entrent en hibernation, votre température corporelle diminue au moment de vous endormir. Un environnement frais peut aider votre corps à atteindre un état optimal pour le sommeil.
Si vous avez le contrôle de votre thermostat, veillez à ajuster la température à une valeur confortable et fraiche la nuit.

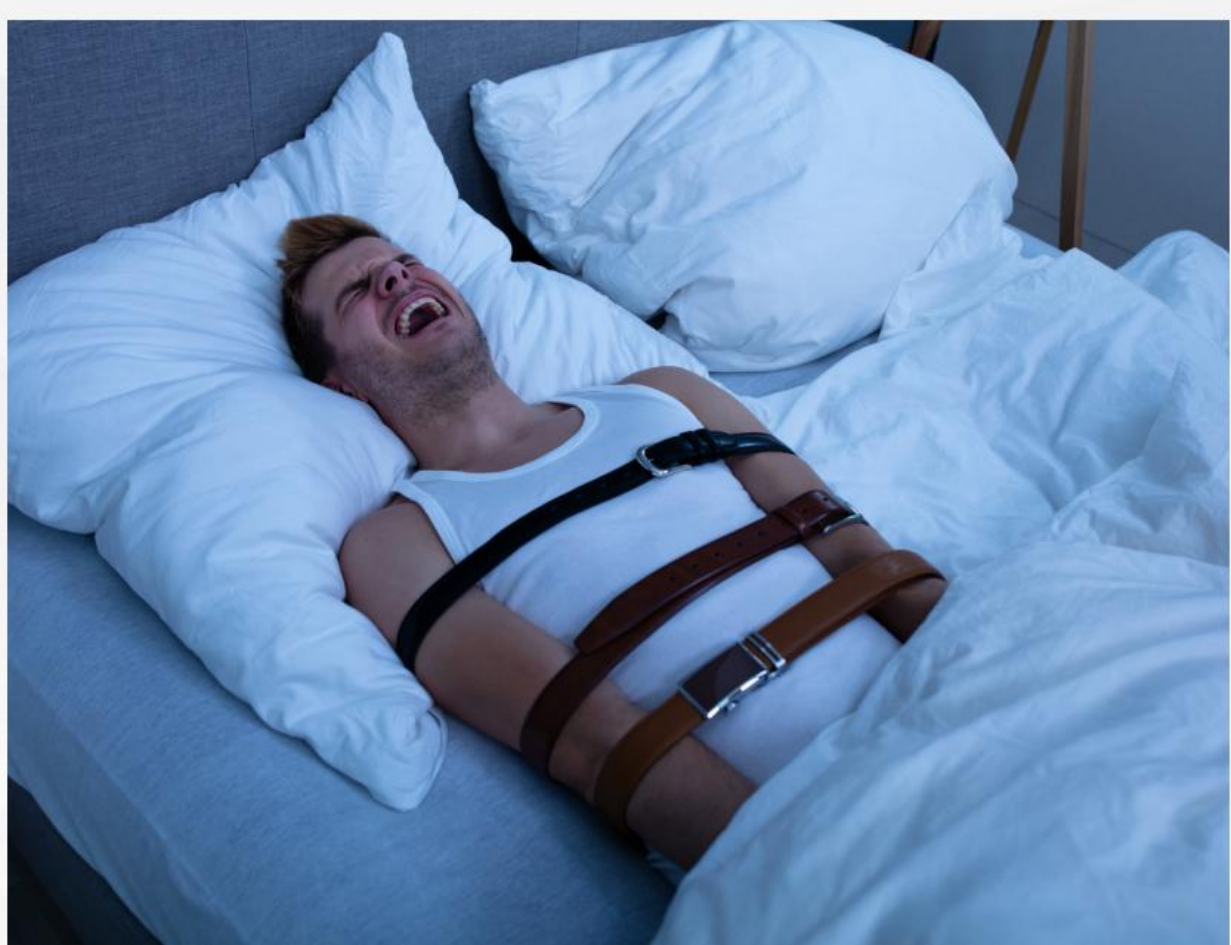
Si vous n'avez pas de climatisation ou si vous partagez votre logement avec une autre personne et que vous ne pouvez pas ajuster la température de votre chambre, essayez d'ouvrir une fenêtre ou d'utiliser des ventilateurs pour abaisser la température quand il fait trop chaud. S'il fait trop froid, vous pouvez utiliser une bouteille d'eau chaude, un coussin chauffant ou une couverture supplémentaire pour vous réchauffer.

Prenez une petite collation. Manger avant de dormir peut affecter les gens de différentes façons, mais si vous n'arrivez pas à trouver le sommeil à cause d'un petit creux, il vaut probablement mieux prendre une collation. Les aliments qui contiennent des glucides et du tryptophane, comme le pain de grain entier, la dinde et les bananes peuvent vous aider à trouver le sommeil.

Contentez-vous d'aliments légers. Les aliments épicés et acides peuvent causer des indigestions. Les aliments gras et copieux mettent plus de temps à être digérés et le travail que votre corps doit fournir pour les assimiler peut vous empêcher de trouver le sommeil. Tenez-vous loin des friandises avec du sucre ou de la caféine qui peuvent stimuler votre corps et vous garder éveillé(e).

En vous efforçant de suivre une routine de sommeil, vous entrainez efficacement votre corps et vous évitez les nuits à vous retourner dans votre lit.
Couchez-vous à la même heure chaque soir. Choisissez une heure à laquelle vous commencez à avoir sommeil naturellement. Réveillez-vous à la même heure tous les jours. Bien qu'il soit tentant de faire la grasse matinée les fins de semaine, vous risquez de perturber votre routine de sommeil et d'avoir du mal à vous endormir au bon moment.

Vous n'avez besoin que de 20 à 30 minutes d'exercice quotidien pour voir un changement dans vos habitudes de sommeil. Même si les exercices vigoureux sont meilleurs, tout ce qui vous permet de vous lever et de bouger est un bon départ.
Choisissez une heure appropriée pour vous exercer. Si vous choisissez d'aller courir avant de vous coucher, il y a de fortes chances que vous soyez trop excité(e) pour trouver le sommeil. Accordez-vous quelques heures de détente avant d'essayer de vous endormir.
Si vous avez un emploi du temps chargé, essayez de répartir vos exercices tout au long de la journée. Choisir de prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur peut même être un bon moyen de s'exercer

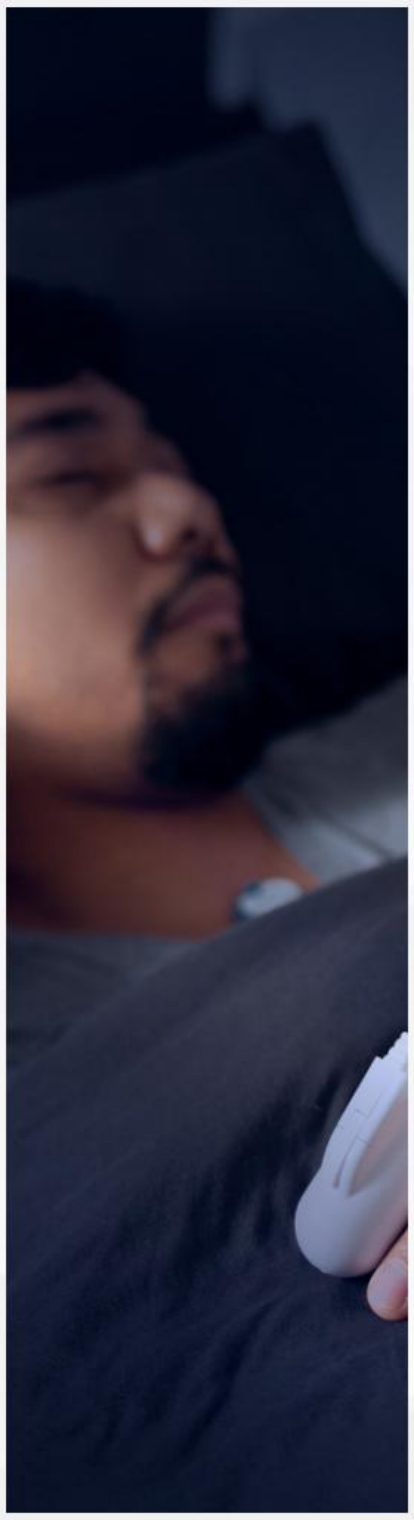


Évitez la lumière vive. Les écrans de télévision, d'ordinateur ou de téléphone diffusent une lumière vive qui peut vous empêcher de trouver le sommeil. Peut-être que vous avez l'habitude de regarder la télé avant d'aller vous coucher ou peut-être que votre téléphone se charge sur la table de chevet et vous en profitez pour voir si vous n'avez reçu aucune notification. La lumière émise par ces appareils stimulera votre cerveau et perturbera le processus censé vous aider à vous endormir. Utilisez une montre-réveil plutôt que votre téléphone pour vous réveiller le matin et gardez votre téléphone hors de portée.

Évitez la caféine après 14 h. Les effets de la caféine restent perceptibles plusieurs heures après sa consommation. Vous pouvez boire une tasse de café le matin, mais essayez de vous en contenter. L'après-midi et en soirée, essayez de boire du lait ou du thé décaféiné plutôt que du café ou une boisson gazeuse.

Essayez de visualiser des scènes reposantes. Vous pouvez également essayer des techniques de méditation comme la visualisation de scènes reposantes. Remémorez-vous un endroit où vous vous sentez à l’aise comme une plage ou un coin paisible de votre enfance. Focalisez-vous uniquement sur cet endroit et imaginez un maximum de détails sensoriels.

Prenez un bain chaud. Vous avez probablement remarqué qu’il était reposant de prendre un bain chaud ou une douche chaude avant de se coucher. De plus, passer d’un bain chaud à une chambre fraiche abaisse la température corporelle et aide à trouver le sommeil. Assurez-vous que l’eau soit supérieure à 38 °C pour de meilleurs résultats. Une eau trop froide ne sera pas aussi efficace qu’une eau chaude. Les bains chauds sont ce qu’il y a de mieux pour se détendre, mais qu’il s’agisse d’un bain chaud ou d’une douche chaude, vous devez rester dans l’eau au moins 20 minutes.



Gardez votre chambre dans l'obscurité totale. Tamisez les lumières une heure avant de vous coucher et éteignez tous les plafonniers, toutes les veilleuses et toutes les lampes quand vous irez dormir. N'importe quelle lumière vive (pas seulement les écrans d'appareils électroniques) peut tromper votre corps et lui faire croire qu'il est encore trop tôt pour se coucher.

Si vous voulez lire ou écrire avant de vous coucher, utilisez une petite lampe de lecture plutôt qu'une lampe de bureau ou un plafonnier. Une lumière bleuâtre peut vous garder éveillé, d'où l'importance d'une ampoule qui diffuse une lumière chaude. Les ampoules qui diffusent une lumière rouge sont parfaites. Si vous avez une montre lumineuse, réduisez la luminosité de l'écran et éloignez-la du lit pour ne pas être tenté de regarder l'heure.

Minimisez les sources de distraction. Essayez de réduire au maximum les bruits pouvant être perçus dans la chambre. Si vous avez une vieille horloge de grand-mère qui fait tictac bruyamment chaque seconde et sonne toutes les heures et demie-heures en faisant un vacarme étourdissant, vendez-la, donnez-la, jetez-la... et achetez un réveil moderne qui ne fait du bruit que pour vous réveiller. Si vous vivez avec d'autres personnes, demandez-leur de baisser le volume de leur télévision, ordinateur (il existe des casques), musique... quand vous voulez dormir.

Positionnez vos oreillers de manière à garder votre corps aligné. Idéalement, vous devez dormir avec le cou en ligne droite avec les hanches. Placez un oreiller sous vos genoux pour garder vos hanches en position neutre. Si nécessaire, achetez de nouveaux oreillers ou de nouvelles taies pour être à l'aise et dormir droit.

Dormez sur le dos ou sur le côté. Ces positions conviennent bien à votre colonne vertébrale, et elles vous assurent un sommeil plus reposant. Dormir sur le dos garde également les voies respiratoires ouvertes, ce qui permet d'atténuer les symptômes de l'apnée du sommeil. Si l'apnée du sommeil vous empêche de bien dormir la nuit, demandez à votre médecin de vous prescrire un appareil à PPC.

Achetez un couvre-matelas et de nouveaux draps. Il est possible que votre surface de couchage vous empêche de trouver le sommeil. Si votre matelas est trop ferme, trop mou ou s'enfonce sous votre poids, retournez-le ou utilisez un couvre-matelas. Si vos draps ou couvertures sont rugueux et inconfortables, remplacez-les par des literies plus douces.

Pour économiser de l'argent, cherchez sur Internet ou dans les magasins de déstockage des produits haut de gamme à prix abordables.
Procurez-vous des draps comportant le plus possible de fils au cm². Plus les draps sont tissés finement, plus ils sont doux.

Lisez un livre. Lorsque vous avez du mal à dormir, rester au lit sans rien faire peut être stressant et vous maintenir éveillé. Si cela fait 20 minutes que vous vous retournez en cherchant où a bien pu passer le sommeil, prenez un livre ! Lire va vous distraire et vous fatiguer, surtout s'il est compliqué et inintéressant. Prenez un vrai livre, en papier, et non pas une liseuse ou votre tablette, car la luminosité d'une machine va vous maintenir éveillé(e).

Mangez des grains entiers ou des protéines. Vous ne devez pas manger de repas trop copieux avant le coucher. Vous devez également éviter de dormir le ventre vide. Si votre estomac qui gargouille vous garde éveillé, prenez un bol de céréales de grains entiers sans sucre, une poignée d'amandes non salées ou des biscuits de grains entiers avec du fromage.

Prenez un supplément. Comme une infusion à la camomille, un supplément à la camomille vous aidera à vous endormir plus vite. Vous pouvez également essayer la racine de valériane qui est l'un des remèdes à base de plante les plus anciens recommandés en cas d'insomnie. Demandez l'avis de votre médecin avant de prendre un quelconque supplément à base de plante, plus particulièrement si vous prenez un médicament sur ordonnance.

La mélatonine est l'hormone qui déclenche le sommeil quand il commence à faire nuit. On connait peu de chose sur son utilisation à long terme, mais vous pouvez en prendre sans risque pendant un mois avant de vous coucher. On trouve également de la mélanine dans les bananes, l'avoine, l'ananas, les oranges, les tomates et les cerises. Comme pour les remèdes à base de plante, vous devez demander l'avis de votre médecin avant de prendre des suppléments à base de mélanine.

Adoptez une routine de sommeil régulière. Couchez-vous et levez-vous à la même heure tous les jours pour que votre corps sache à quel moment il doit se préparer à dormir. Efforcez-vous d'être dans votre lit à la même heure toutes les nuits et réglez un réveil à la même heure tous les matins, même pendant les fins de semaine !

Évitez les appareils électroniques avant le coucher. Une heure avant de vous coucher, éteignez tous vos appareils électroniques. Les ordinateurs portables, les téléphones, les tablettes ou la télévision peuvent vous empêcher de trouver le sommeil. Si vous n'arrivez pas à dormir, tenez-vous loin des appareils électroniques avec un écran lumineux une heure avant de vous coucher.

En plus de la lumière vive des écrans, les réseaux sociaux peuvent stresser et augmenter le niveau d'anxiété. Évitez Facebook, Twitter, Instagram, les emails, les messages textes et tout autre réseau social au moins une heure avant de vous coucher. Si vous devez vraiment regarder un écran avant de vous coucher, utilisez la luminosité la plus basse possible.

Dinez plus tôt. Un repas copieux juste avant de dormir peut causer une hausse du taux de sucre et un appareil digestif tournant à plein régime vous empêchera d'être à l'aise. Essayez de diner au moins 3 heures avant de vous coucher. Évitez les aliments épicés et tout ce qui peut irriter votre estomac, notamment au diner.

Évitez les siestes. En cas d’intense fatigue et de longue journée de travail, faire la sieste est extrêmement tentant. Et pourtant, cela affecte le cycle de sommeil et empêche de dormir plus vite la nuit. Si vous devez vraiment faire la sieste, faites-le tôt dans la journée et pendant pas plus de 20 minutes.

Discutez avec votre médecin. Si votre insomnie gêne votre productivité ou vous déprime, rendez-vous chez un médecin. Si vous prenez des médicaments, demandez-lui s’ils peuvent nuire à votre sommeil et s’il existe des solutions.

Gardez la chambre fraiche, entre 16 et 19 °C. Tout comme les animaux qui entrent en hibernation, votre température corporelle diminue au moment de vous endormir. Un environnement frais peut aider votre corps à atteindre un état optimal pour le sommeil. Si vous avez le contrôle de votre thermostat, veillez à ajuster la température à une valeur confortable et fraiche la nuit. Si vous n'avez pas de climatisation ou si vous partagez votre logement avec une autre personne et que vous ne pouvez pas ajuster la température de votre chambre, essayez d'ouvrir une fenêtre ou d'utiliser des ventilateurs pour abaisser la température quand il fait trop chaud. S'il fait trop froid, vous pouvez utiliser une bouteille d'eau chaude, un coussin chauffant ou une couverture supplémentaire pour vous réchauffer.

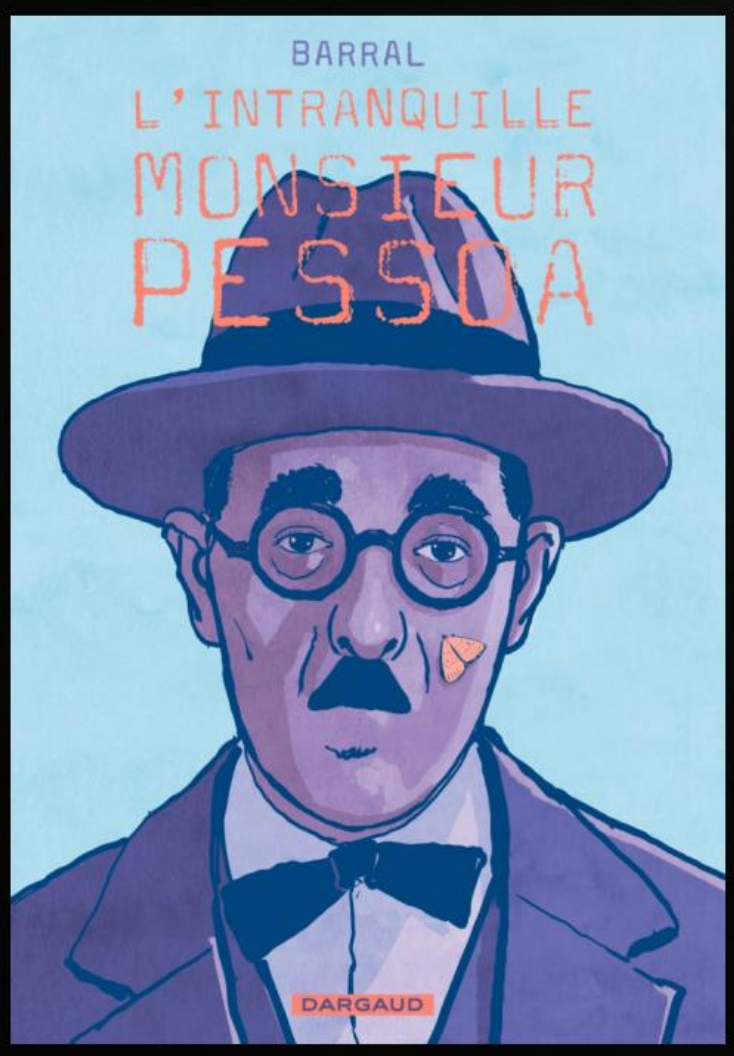
Éliminez la pollution sonore. Le trafic, les voisins bruyants, les partenaires qui ronflent et les chiens qui aboient comptent parmi les choses que vous ne pouvez pas contrôler, mais qui peuvent vous réveiller. Pour les éliminer, essayez de porter des bouchons d'oreille ou de les étouffer avec un autre son plus apaisant.

Allumez un ventilateur, une machine à bruit ou une radio réglée entre 2 stations pour créer du bruit blanc. Le bruit blanc est un son monotone et constant qui masquera efficacement les bruits qui stimulent le cerveau et perturbent le sommeil. Vous pouvez par exemple écouter un enregistrement de bruit blanc. Si vous n'avez pas de ventilateur ou de machine à bruit, sachez qu'il existe de nombreuses applications pour téléphone que vous pouvez télécharger qui proposent des sons de chutes d'eau, d'orage ou de vagues pour favoriser le sommeil.

En vous efforçant de suivre une routine de sommeil, vous entrainez efficacement votre corps et vous évitez les nuits à vous retourner dans votre lit. Couchez-vous à la même heure chaque soir. Choisissez une heure à laquelle vous commencez à avoir sommeil naturellement.

L'INTRANQUILLE MONSIEUR PESSOA

NICOLAS BARRAL (SCÉNARIO, DESSIN)
AUX FABULEUSES ÉDITIONS DARGAUD
WWW.DARGAUD.FR

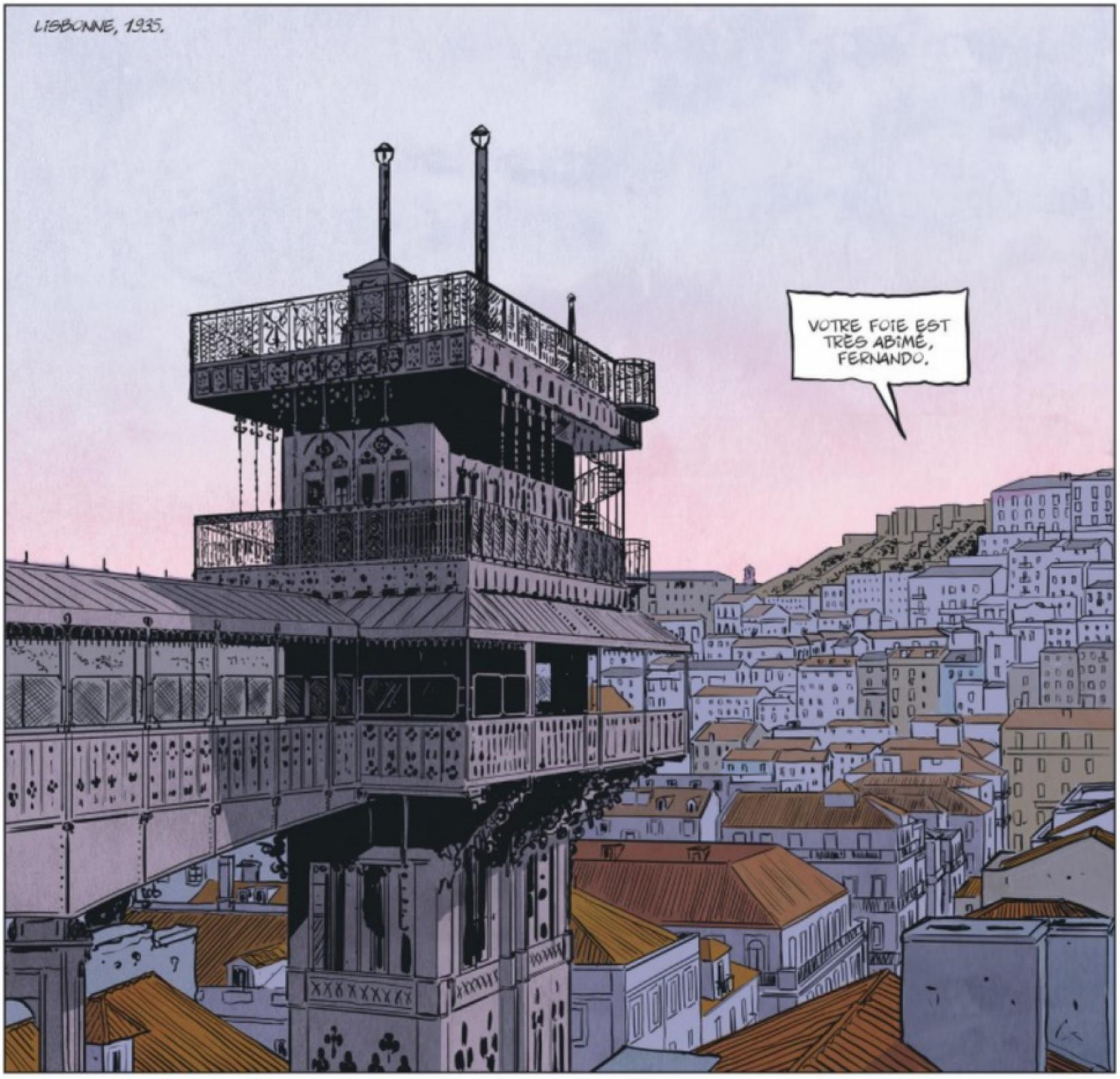


Novembre 1935. Pessoa vit ses derniers jours. Simão Cerdeira, jeune pigiste au Díario de Lisboa, est chargé de rédiger la nécrologie de cet écrivain dont il ignore tout.

L'apprenti journaliste va méticuleusement remonter la piste, interrogeant les principaux témoins de l'existence de ce personnage énigmatique. En parallèle, Pessoa prépare sa sortie. Aura-t-il le temps d'achever ce « Livre de l'inquiétude », basé sur les confidences de son ami Bernardo Soares et qui lui tient tant à coeur ?

L'INTRANQUILLE MONSIEUR PESSOA

LISBONNE, 1935.



AVEZ-VOUS DÉJÀ PRIS L'ASCENSEUR, DOCTEUR ?

IL A ÉTÉ CRÉÉ PAR UN INGÉNIEUR FRANÇAIS, RAOUL MESNIER, ET APPARTIENT À LA COMPAGNIE DES TRAMWAYS ÉLECTRIQUES.

IL DESSERT LE LARGO DO CARMO. LE BILLET POUR ACCÉDER TOUT EN HAUT EST UN PEU CHER. MAIS QUEL PANORAMA !

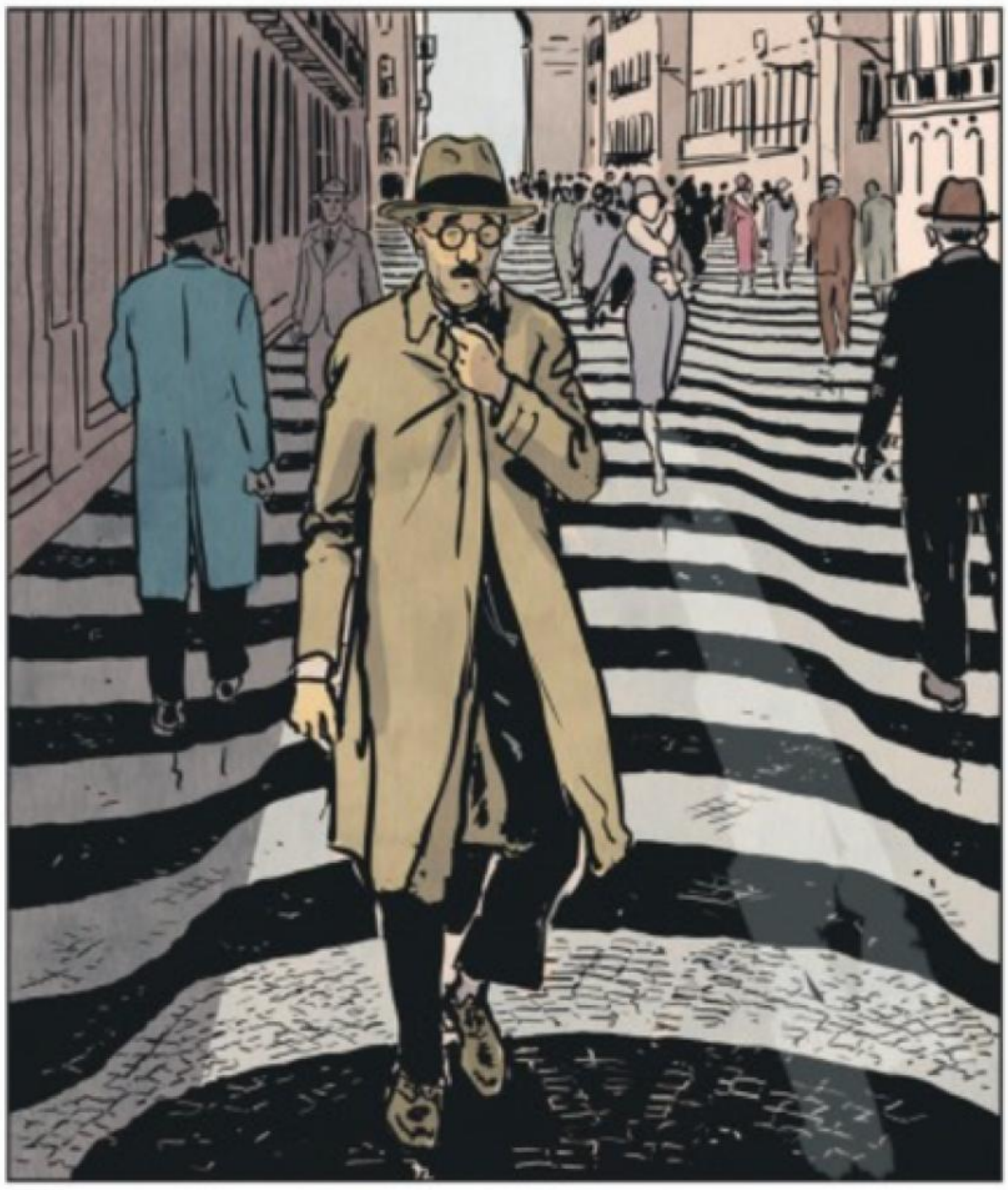
JE SUIS TRÈS SÉRIEUX. IL VA FALLOIR QUE JE VOUS HOSPITALISE.

JE DOIS VOUS FAIRE UNE CONFIDENCE, DOCTEUR.

JE SUIS IMMORTEL.

EN ATTENDANT, JE VOUS ADRESSE À UN CONFRÈRE À L'HÔPITAL SAINT-LOUIS DES FRANÇAIS.

NE TARDEZ PAS ! ET SI VOUS AVEZ DES DISPOSITIONS À PRENDRE...



1896, AU LARGE DU CAP DE BONNE-ESPÉRANCE...

SUR LE CHEMIN DE RONDE, LE CHEVALIER DE PAS SE TROUVA ALORS PRIS EN TENAILLE PAR LES GARDES DU CHÂTEAU.

IL CHOISIT DE PLONGER DANS LES DOUVES OÙ UNE PLUIE DE FLÈCHES S'ABATTIT.

LES GARDES GUETTÈRENT PLUSIEURS MINUTES...

... AUCUN SIGNE DE VIE...

LEUR BASSE ŒUVRE ACCOMPLIE, ILS REPRIRENT LEUR POSTE.

À LA NUIT TOMBÉE POURTANT, ON VIT L'EAU S'AGITER.

ET PAS REGAGNA LA RIVE.

AUCUN MIRACLE DERRIÈRE CETTE RÉSURRECTION.

LE LONG DES MURS DU CHÂTEAU AVAIT POUSSÉ, AU FIL DU TEMPS, UNE ÉPAISSE BORDURE DE ROSEAUX...

...DONT LE CHEVALIER S'ÉTAIT SERVI POUR RESPIRER EN ATTENDANT LE MOMENT PROPICE.

IL PUT, SANS ÊTRE VU, TROUVER REFUGE DANS LA FORÊT D'ARTOIS.

Pour toi

Janvier, tu le sais, est le mois du gel.
Le soleil même y est plus froid.
Qu'importe, mon feu est intérieur.
Et mon feu, c'est toi

CLAC

MAMAN ?

QU'EST-CE QUE C'EST ?

UN POÈME, JE CROIS. ELLE L'A ÉCRIT POUR MON NOUVEAU PAPA QUI NOUS ATTEND À DURBAN.

TON NOUVEAU PAPA ? QU'EST-IL ARRIVÉ À L'ANCIEN ?

IL EST MORT.

VOUS DEVRIEZ RENTRER, MADAME. LA MER EST MAUVAISE...

TON FRÈRE AUSSI EST MORT ? ELLE EST TRISTE, TON HISTOIRE.

ELLE AVAIT PROMIS DE N'EN AIMER QU'UN SEUL.

UN SEUL QUOI ?

PAPA.

ALORS, DÉCHIRE !

FERNANDO ! QU'EST-CE QUE TU FAIS ?!

C'EST PAS MOI, C'EST LE CHEVALIER...

C'EST TRÈS MÉCHANT ! TU VEUX QUE JE TE MONTRE CE QUE ÇA FAIT ?

MASUCLIN

UNE ÉVOLUTION AU FIL DES MOIS ! GRÂCE À VOUS !

UN UNIVERS CRÉATIF

qui veut le meilleur pour ses lecteurs nouveaux et de la première heure !

Disponible partout et sur l'ensemble des kiosques numériques !

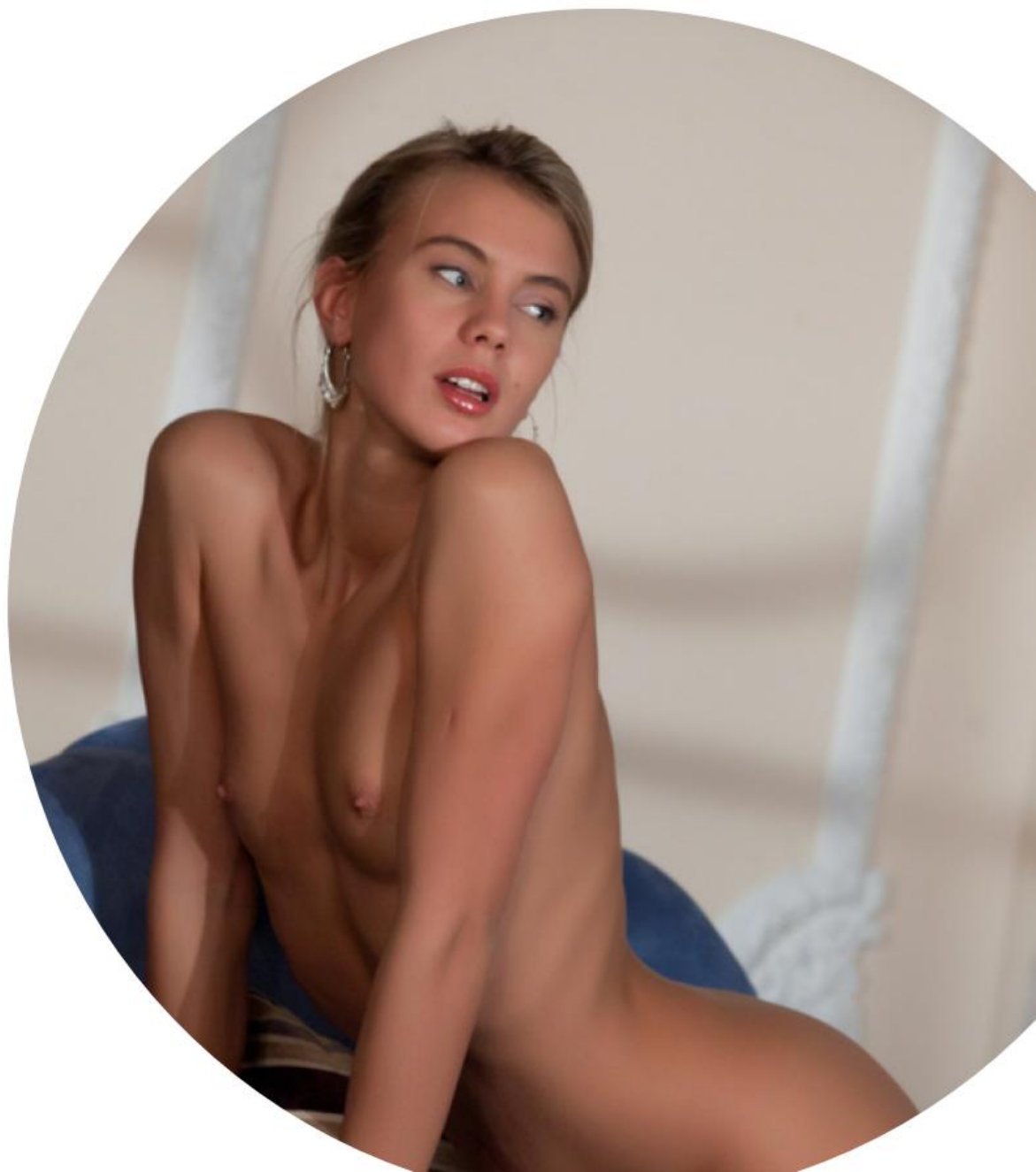
Conseils SEXO

LES STARS DU X NOUS EXPLIQUENT COMMENT CONSTRUIRE NOTRE SEX-ROOM !

Dans une relation de couple, l'intimité joue un rôle central pour maintenir la connexion et la passion. Avec le temps, il peut cependant devenir difficile de maintenir cette flamme, et c'est là que l'exploration de nouvelles expériences peut offrir un souffle d'air frais. La création d'une Sex Room, un espace dédié au plaisir et à l'épanouissement sexuel, est une idée audacieuse qui séduit de plus en plus de couples en quête de nouveauté. Loin des clichés, une Sex Room peut être un lieu de complicité, d'expérimentation et de redécouverte, où l'on se permet d'explorer ses fantasmes dans un cadre sécurisé et confortable. Voici sept conseils pour concevoir votre propre Sex Room, afin de pimenter votre vie de couple et renforcer votre connexion.

UN PLAISIR 100% NOUVEAU

- Les positions de base
- Les classiques
- On corse les choses...
- Et plus encore ...



Amber Lynn Bach
@alb23

Conseil n°1

Attentes et limites

Avant de commencer, il est essentiel de discuter ouvertement avec votre partenaire de vos attentes, désirs, et limites. Une Sex Room doit être un espace où chacun se sent à l'aise et respecté. Parlez de ce que vous aimeriez explorer ensemble, que ce soit des fantasmes spécifiques, de nouveaux jouets, ou des scénarios érotiques. Définir ces paramètres dès le départ vous permettra de créer un espace qui répond à vos besoins tout en garantissant le consentement mutuel.

Conseil 2 : Le bon espace !

La première étape pour créer votre Sex Room est de choisir l'endroit idéal dans votre maison. Il peut s'agir d'une pièce inutilisée, d'un sous-sol, ou même d'une grande chambre à coucher que vous souhaitez transformer. L'important est de choisir un espace où vous vous sentez en sécurité et à l'abri des interruptions. Assurez-vous également que la pièce offre suffisamment d'intimité, en ajoutant, par exemple, des rideaux épais ou en insonorisant les murs si nécessaire.

Conseil n°3

Ambiance sensuelle

L'ambiance est cruciale pour une Sex Room réussie. Pensez à la lumière, aux couleurs, et aux textures pour créer un environnement propice à la détente et à la stimulation des sens. Utilisez un éclairage tamisé, des bougies parfumées, ou des guirlandes lumineuses pour une atmosphère douce et envoûtante.

Alysha
@al40

Conseil 4 : Un mobilier adapté

Le mobilier de votre Sex Room doit être à la fois fonctionnel et confortable. Un lit spacieux est un incontournable, mais vous pouvez aussi envisager d'ajouter d'autres éléments comme un fauteuil érotique, un banc d'amour, ou même une croix de Saint-André pour les plus audacieux. Assurez-vous que tout le mobilier est solide et bien ancré pour garantir la sécurité lors de vos moments intimes. Pensez également à intégrer des rangements discrets pour vos accessoires et jouets.

Mindi Mink
@Mindioff

Conseil n°5

Sex-toys de qualité

Les accessoires et jouets sont essentiels pour pimenter vos jeux en couple. Optez pour des produits de qualité, fabriqués avec des matériaux sûrs pour le corps. Vous pouvez inclure des menottes, des bandeaux pour les yeux, des plumes, des huiles de massage, et divers jouets érotiques en fonction de vos goûts. L'idée est d'avoir une sélection variée pour répondre à différentes envies et expérimentations. N’hésitez pas à renouveler régulièrement vos accessoires pour garder l’excitation intacte.

Mindi Mink
@Mindioff

Conseil n°6

Sécurité et confort

La sécurité doit toujours être une priorité dans une Sex Room. Assurez-vous que tous les accessoires et meubles sont sûrs et bien installés. Si vous envisagez d'utiliser des jouets ou des dispositifs spécifiques, prenez le temps de vous informer sur leur utilisation correcte. En parallèle, veillez à ce que la pièce soit équipée de tout ce qui peut améliorer votre confort, comme des coussins supplémentaires, des couvertures douces, et un espace de rangement pour garder la pièce ordonnée.

Mindi Mink
@Mindioff

Conseil n°7

Une touche personnelle

Enfin, personnalisez votre Sex Room pour qu'elle reflète les goûts et les désirs de votre couple. Ajoutez des éléments qui vous inspirent ou qui ont une signification particulière pour vous deux, comme des œuvres d'art érotiques, des miroirs stratégiquement placés, ou une playlist de musique sensuelle. L'important est que cet espace vous ressemble et vous invite à vous reconnecter l'un à l'autre de manière intime et passionnée.

Mindi Mink
@Mindioff

8

MENTAL DE GUERRIER

Un mental de guerrier se nourrit de défis. Pour continuer à grandir et à renforcer votre esprit, fixez-vous régulièrement de nouveaux défis, qu'ils soient physiques, intellectuels, ou émotionnels.

Cela peut être d'apprendre une nouvelle compétence, de relever un défi sportif, ou de sortir de votre zone de confort dans une situation sociale. Ces défis vous permettent de tester vos limites, de découvrir de nouvelles forces, et de renforcer votre résilience. Chaque défi surmonté renforce votre confiance en vos capacités à faire face à l'inconnu.

Un mental de guerrier ne signifie pas tout contrôler, mais savoir quand lâcher prise. Il est crucial de reconnaître les situations où vos efforts ne produiront pas les résultats escomptés et d'accepter les choses telles qu'elles sont. Lâcher prise ne signifie pas abandonner, mais plutôt se concentrer sur ce qui est sous votre contrôle et laisser de côté ce qui ne l'est pas. Cette attitude vous libère du stress inutile et vous permet de rediriger votre énergie vers des actions plus constructives.

RDV AU
PROCHAIN
NUMÉRO !